

M
E
N
Ú



The Mantraa

Horario Diario

Lunes a domingo, todos los días

Desayuno y brunch: 8:45 H-12:00 H

Comida del día | Lunch: 12:00 H-17:00 H

Cena | Dinner: 17:00 H-23:00 H

“ॐ कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन”

Allergies | Alergias

 <p>Gluten</p>	 <p>Milk & its derivatives (including lactose) Leche y sus derivados (incluida la lactosa)</p>
 <p>Eggs & egg-based products Huevos y productos derivados del huevo</p>	 <p>Peanuts Cacahuetes</p>
 <p>Soy & soy-based products Soja y productos derivados de la soja</p>	 <p>Tree nuts (e.g. walnut, almond) Frutos de cáscara (p. ej., nuez, almendra)</p>
 <p>Sesame & its derivatives Sésamo y sus derivados</p>	 <p>Mustard & its derivatives Mostaza y sus derivados</p>
 <p>Celery & its derivatives Apio y sus derivados</p>	 <p>Fish & fish based products Pescado y productos derivados del pescado</p>
 <p>Crustaceans (shellfish) Crustáceos (mariscos)</p>	 <p>Lupins & lupin based products Altramuces y productos derivados del altramuz”</p>
 <p>Molluscs & mollusc-based products Moluscos y productos derivados de los moluscos</p>	 <p>SO₂ Sulfur dioxide & sulfites Dióxido de azufre y sulfitos</p>

Please consult with our team if you have any kind of allergy before placing your order.
Por favor, consulte con nuestro equipo si padece algún tipo de alergia antes de realizar su pedido.

BREAKFAST & BRUNCH

Desayuno y Brunch

De 8:45 H a 12:00 H

Bread & Toast | Panes y Tostadas

1. Masala crisp sandwich (Bread Pokora)  6,95€
2. Buttery avo toast (With mashed Avocado)  5,95€
3. Tosti Hawai  6,95€
4. Florentine Poached Egg Toast  10,95€
5. Spiced Humus & Egg Toast (con semillas mixtas y rúcula)  7,95€
6. Paratha (Pan indio relleno de puré de patatas, coliflor o paneer con especias indias.) 
 - A) Aloo Paratha 7,95€
 - B) Paneer Paratha 7,95€
 - C) Gobi Paratha 7,95€
7. Chola Bhatara  9,95€
(Pan indio inflado y frito (2 uds), con garbanzos especiados cocinados.)
8. Samosa & Tea  5,95€

MOMO

9. Momo (Empanadillas al vapor servidas con salsa de momo casera al estilo Katmandú.) 
 - A) Veggie momo with Kathmandu sauce (4uds)  5,50€
 - B) Chicken momo with Kathmandu sauce (4uds) 5,95€

Eggs in Indian Lab | Huevos al Estilo Indio

10. Cheesy Spiced Omelette  6,95€
11. Masala Double Omelette  8,95€
12. Mirchi Wala Boiled Eggs  6,95€

The Mantraa Bakery & Deserts Panadería Mantraa y Postres

13. Croissant de mantequilla  2,75€
14. Muffin de Chocolate/Frutas Mixtas  3,50€
15. Rollos de Canela  3,95€
16. Brownie de Chocolate  4,95€
17. Brownie con Helado de Vainilla  6,95€
18. Pastel De Chocolate  5,95€
19. Pastel De Frutos Rojos Del Bosque  5,95€
20. Bizcocho de Zanahoria vegano  5,95€
21. Crumble de manzana  5,95€
22. Gulab Jamun Casero (2uds)  5,95€
23. Kulfi de Mango estilo Delhi Wala  5,95€
24. Helado (Vainilla / Fresa)  6,95€

LUNCH MENU

COMIDA DEL DIA

From 12:00 PM to 17:00 PM
Des de 12:00 H hasta 17:00 H

Disfruta de nuestros platos en oferta especial.

Healthy, Green & Genius | Saludable, verde y genial

Share the tapas | Tapas a compartir

- 1. Tandoori Grilled Cauliflower** 🌱 6,95€
Cauliflower marinated in light spices, roasted in a tandoori oven and served with piri-piri sauce.
Coliflor marinada con especias suaves, asada al horno tandoori, servida con salsa piri-piri.
- 2. Spiced Hummus** 🌱 🥗 🍷 🌱 6,95€
Hummus served with spices veggies and sourdough bread.
Hummus con verduras especiadas y pan de masa madre.
- 3. Tandoori Alitas (5ud)** 🍷 6,95€
Light spiced chicken wings served with piri-piri sauce.
Alitas de pollo especiadas suave servidas con salsa piri-piri.
- 4. Crunchy finger chicken** 🌱 🥗 🌱 6,95€
Spiced crunchy finger chicken served with sweet and sour mango sauce.
Especiado crujientes tiras de pollo servido con salsa agridulce de mango.
- 5. Samosa (1ud)** 🍷 🌱 🌱 3,95€
- 6. Mustang Potato** 🌱 🌱 6,95€
Red potatoes fried with skin, spiced with Nepalese spices. Served with secret sauce.
Patatas rojas fritas con piel, sazonadas con especias nepalíes y servidas con salsa secreta.

Special Offer: Market Bowls Oferta especial: Bowls del Mercado

Our special bowls are prepared as a main dish. All bowls are accompanied by a homemade salad of mixed green leaves, spring onion, cherry tomato, mixed seeds and the chef's special dressing.

Nuestros bowls especiales se preparan como plato principal. Todos los bowls vienen acompañados con una ensalada casera de hojas verdes mixtas, cebolleta, tomate cherry, semillas variadas y aliño de salsa especial del chef.

- 7. Chicken Tikka Bowl** 🍷 🍷 🌱 10,95€
Tandoori oven-roasted chicken tikka served with basmati rice and butter sauce.
Pollo tikka asado al horno tandoori servido con arroz basmati y salsa casera de mantequilla.
- 8. Mantraa Salmon Bowl** 🌱 🌱 🌱 🌱 14,95€
Grilled spiced salmon, served with Japanese rice and tomato teriyaki sauce.
Salmón especiado a la plancha, acompañado de arroz japonés y salsa de tomate teriyaki.

9.Veggie Protein Bowl 🌱🥬🥑 10,95€
Prepared with quinoa, avocado, hummus, chia seeds, and soy protein with piri-piri.
Preparado con quinoa, aguacate, hummus, semillas de chía y proteína de soja con piri-piri.

10.Tikka Masala Bowl 🍗🍛🍚 12,95€
Chicken tikka masala with basmati rice or naan.
Pollo tikka masala con arroz basmati o naan.

Plate of The Day Platos Del Dia

Our Plate of the Day is served as a main dish. All Plates of the Day are accompanied by a Rainbow Salad made with red and white cabbage, carrot, iceberg lettuce, bell peppers, mixed seeds, and the chef's homemade dressing.

Nuestro Plato del Día se sirve como plato principal. Todos los Platos del Día van acompañados con una Ensalada Arcoíris elaborada con col roja y blanca, zanahoria, lechuga iceberg, pimientos, semillas mixtas y el aliño casero del chef.

11.Sweet & Spicy Peanut Rice 🌱🥬🥑🍛🍚 10,95€
Sweet japanese rice prepared with peanut butter, soy protein, chili & tomato teriyaki.
Arroz japonés preparado con peanut butter, proteína de soja, picante y teriyaki tomate.

12.Mediterranean Protein Piri-Piri 🌱🥬🥑🍛 10,95€
Homemade falafel served with hummus, quinoa, avocado & piri-piri sauce.
Falafel casero, servido con hummus, quinoa, aguacate y salsa piri-piri.

13.Butter Tandoori Delight 🍗🍛🍚 10,95€
Chicken legs roasted in tandoori oven, served with butter sauce & basmati rice.
Muslos de pollo asado en tandoor, servidos con salsa de mantequilla y arroz basmati.

14.Lubina Frito con Arroz 🍗🍛🍚 14,95€
Sea bass fried with Himalayan spices, served with Japanese rice & spicy mango sauce.
Lubina frita con especias Himalayas, servida con arroz japonés y salsa mango picante.

15.Bhuna Lamb & Quinoa 🍗🍛🍚 13,95€
Traditional Indian Lamb Bhuna, served with quinoa, piri-piri sauce and salad.
Bhuna de cordero tradicional indio, servido con quinoa, salsa piri-piri y ensalada.

Extra protein

Add more protein in your dish | Añade proteína extra a tu plato

A. Chicken tikka (3ud) 🍗🍛🍚 4,95€

B. Mantraa salmon (1 racion) 🐟🍛🍚 7,95€

C. Quinoa 🌱🥬 3,95€

D. Butter Tandoori chicken (1 muslo) 🍗🍛🍚 5,95€

E. Home-made Falafel (4ud) 🌱🥬🥑 4,50€

F. Tandori Alitas piri-piri (4ud) 🍗🍛 4,95€

G. Home made soya protein 🌱🥬 3,95€

Indian Luxury Thali

Luxury Thali Indio

A traditional Indian round platter featuring a variety of authentic flavors. The Luxury Thali includes an Indian curry, chef's veggie masala, dal (lentils), basmati rice, roti or naan, pakora, papadum, indian pickle and raw bite. Choose an option below:

Un plato redondo tradicional indio que presenta una variedad de sabores auténticos. El Thali luxury incluye un curry indio, veggie masala del chef, dal (lentejas), arroz basmati, roti o naan, pakora, papadum, pickle indio y crudités. Elige una opción abajo:

- 16. Vegan Thali** 🌱 🌱 🌱 13,95€
With veggie vegan protein curry.
Con curry de proteína vegetal.
- 17. Vegetarian Thali** 🌱 🌱 🌱 13,95€
With veggie-paneer curry
Con curry de paneer-vegetal.
- 18. Chicken Thali** 🌱 🌱 🌱 14,95€
With special chicken curry.
Con especial curry de pollo.
- 19. Lamb Thali** 🌱 🌱 🌱 15,95€
With special Lamb masala.
Con especial cordero masala.
- 20. Fish Thali** 🌱 🌱 🌱 15,95€
With The Mantraa style fish curry.
Con curry de pescado estilo The Mantraa.

Protein Shakes (50 Cl)

Batidos de Proteína (50 cl)

Made with Protein powder, ice, sugar, and fruits flavors.
Polvo de proteína, hielo, azúcar y sabor de frutas.

- 21. Coco Choco Rico** 🌱 🌱 6,95€
Chocolate protein, banana, coconut and almond milk.
Proteína de chocolate, plátano, coco y leche de almendras.
- 22. Super Power** 🌱 🌱 7,95€
Vanilla protein, chia seeds, dates, banana, strawberry, peanut butter and milk.
Proteína de vainilla, semillas de chía, dátiles, plátano, fresas, mantequilla de cacahuete y leche.
- 23. Açaí Vanilla Boost** 🌱 8,95€
Organic açaí, vanilla protein, banana, mixed forest fruits, chia seeds and almond milk.
Açaí orgánico, proteína de vainilla, plátano, frutos del bosque mixtos, semillas de chía y leche de almendras.
- 24. Yummy yum (Batido)** 🌱 🌱 5,95€
Coconut, banana, strawberry & milk.
Batido de coco, fresa y leche.
- 25. Greenshake (Batido)** 🌱 🌱 5,95€
Avocado, pistachio, banana, spinach and milk.
Aguacate, pistacho, plátano, espinaca y leche.

Fresh Juice | Zumo Natural

26. Fresh Apple Juice Zumo de manzana natural	4,95€
27. Orange Juice Zumo de naranja natural	4,95€
28. Carrot Juice Zumo de zanahoria natural	5,95€
29. Immune Booster Remolacha, zanahoria, naranja, limón y engibre.	6,95€
30. Avo Green 🥑 Aguacate, manzana, limón, espinaca, apio y menta.	6,95€

Drinks | Bebidas

33. Coca cola Fanta Sprite Coc-zero	Btl. 35cl 2,50€
34. Nestea Aquarius	2,50€
35. Tonic	2,95€
36. Fresh Lime Soda (50cl) Soda con Lima Natural	4,95€

Water | Agua

31. Still Water (50cl) Agua Mineral (50cl)	1,95€
32. Sparkling Water (50cl) Agua con Gas (50cl)	2,75€

Beer | Cerveza

37. Draft Beer Glass 🍷 Caña de Cerveza	2,75€
38. Beer ½ Liter (Jar) 🍷 Cerveza Jarra ½ Litro	5,50€
30. Beer 1 Liter (Jar) 🍷 Cerveza Jarra 1 Litro	9,95€
40. Clara (Beer with Lemon) 🍷 Clara con Limón Natural	2,95€
41. 0% Alcohol Beer 🍷 Cerveza 0% Alcohol	2,95€
42. Gluten Free Beer Cerveza sin Gluten	3,50€

Wine | Vino 🍷

	Glass Copa	75 cl Bottle Botella
43. Nuviana, Vino de la Tierra (Tinto)	4,50€	19,95€
44. Vino de la casa (Tinto)	3,95€	16,95€
45. Nuviana Blanco - Vino de la Tierra	4,50€	19,95€
46. Vino de la casa (Blanco)	3,95€	16,95€
47. Nuviana Rosado - Vino de la Tierra	4,50€	19,95€
48. Cava Codorníu Cuvée Original Brut Nature	4,95€	22,95€
49. Cava Anna Brut Rosé Sleeved Edition	5,95€	29,95€

Coffee | Cafe

50. Café americano	1,95€
51. Espresso	1,60€
52. Cortado 🍵	1,90€
53. Café con leche 🍵	2,50€
54. Cappuccino 🍵	2,95€
55. Ice latte 🍵	4,95€
56. Mocha hot cold 🍵	4,95€
57. Matcha latte 🍵	3,95€

Tea | Té

58. Té masala indio 🍵	3,95€
59. Té Nepali 🍵	3,95€
60. Té negro masala	3,50€
61. Té manzanilla Té verde	2,95€



**Gran Via de les Corts Catalanes, 602, L'Eixample,
08007 Barcelona, +34 933 04 39 53**



Themanttraabcn



The Mantraabcn



Themanttraabcn