

# SUGERENCIAS TIKO TEKO

## ENSALADAS



## VEGETARIANAS



## VEGANAS



- |  |       |
|--|-------|
| 6- Garbanzo, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, huevo duro, aceite oliva virgen extra y módena (Alérgenos 12)                 | 7,20  |
| 7- Mix de hojas, queso de cabra, pasas, almendra laminada, manzana y semilla de amapola con salsa de mostaza (Alérgenos 7,8,10,12) | 11,20 |
| 13- Espinaca, queso fresco, nueces, sésamo y aceite oliva virgen extra (Alérgenos 7,8,11)  | 8,50  |

## \*MIXTAS



- |  |       |
|--|-------|
| 2- Rúcula con grana padano, jamón reserva, cebollita frita y orégano con aceite de oliva virgen y Módena (Alérgenos 1,7,12)                    | 10,70 |
| 4- Mix de hojas, pollo barbacoa con pimientos, cebolla, queso, guacamole y crujiente de nachos. (Alérgenos 1,7)                                | 10,50 |
| 5- Canónigo, champiñón, tomatito cherry, atún y aceituna negra del Bajo Aragón con aceite de oliva virgen y vinagre de Módena (Alérgenos 4,12) | 10,00 |
| 8- Espinaca, pollo asado, manzana, pasas, aceite de oliva virgen extra y orégano   | 8,20  |
| 10- Mix de hojas, atún, huevo, tomate, aceite de oliva virgen y Módena (Alérg. 3,4,12)   | 9,10  |
| 11- Rúcula, pollo, grana padano, frutos rojos, salsa tartufata con aceite oliva (Alérg.1,7)  | 12,80 |
| 12- Canónigo, garbanzos, queso fresco, pavo braseado, orégano, aceite oliva virgen (Al.7)  | 10,40 |
| 14- Canónigo, bacalao ahumado, aceituna negra del Bajo Aragón, orégano y tomate rallado (Alérgenos 4)  | 18,90 |

## \*PROTEÍNICAS



## \*BAJAS EN GRASAS



## \*DETOX



- |   |       |
|---|-------|
| 15- Arroz o Pasta, atún, queso fresco, pavo braseado, aceite de oliva virgen y vinagre de Módena (Alérgenos 4,7,12)                           | 9,10  |
| 16- Arroz o Pasta, atún, pollo, nueces, aceite de oliva virgen y pimienta negra (Alérg.4,8)   | 9,90  |
| 17- Arroz o Pasta, pollo, queso fresco, pavo braseado, zanahoria, aceite de oliva virgen y vinagre de Módena (Alérgenos 7,12)                 | 10,10 |
| 18- Arroz o Pasta, pollo, atún, lascas de queso curado, aceite de oliva virgen y vinagre de Módena (Alérgenos 4,7,12)                         | 10,40 |
| 19- Arroz o Pasta, rúcula, pollo, lascas de queso curado, tartufata con aceite de oliva virgen extra (Alérgenos 1,7)                          | 13,50 |
| 20- Mix de hojas con queso fresco, piña, pavo, nueces, zanahoria, semilla de amapola aceite de oliva virgen extra y Módena (Alérgenos 7,8,12) | 9,70  |

\*\* LOS PLATOS SE SIRVEN CON UN SOLO CUBIERTO, POR CADA CUBIERTO O PLATO ADICIONAL, SE COBRARÁ 1,00 €.

\*\* SE PUEDEN CAMBIAR LOS INGREDIENTES DE LAS ENSALADAS A VUESTRO GUSTO, CONSULTA AL PERSONAL.

Plaza Ntra. Sra.del Carmen, 9  
50004- Zaragoza  
976 90 71 37  
Contacto@tikoteko.com

Contenido de Alérgenos,  
Comprobar el Número (Nº)



# SUGERENCIAS TIKO TEK0

## PLATOS CALIENTES



Cuchara



y tenedor



P1- Pasta, champiñón, salchichón ibérico, orégano y salsa de tomate casera (Alérgenos 1)	8,50
P2.1- Garbanzos o alubias, huevo duro, chorizo ibérico, cebollita frita y caldo casero (Alérgenos 1,3)	7,80
P2.3- Garbanzos o alubias con huevo duro, verduritas y caldo casero (Alérgenos 1,3)	7,80
P3- Arroz, champiñón, jamón reserva y tartufata emulsionada en aceite oliva virgen (Al.1)	8,80
P4- Garbanzos o alubias con bacalao, verduritas y caldo casero (Alérgenos 1,4)	10,20
P5- Arroz o pasta, champiñón, jamón reserva, cebolla frita y salsa romesco (Alérgenos1)	10,10
P6- Arroz o pasta, lomo de Sajonia, piperada gratinada y salsa romesco (Alérgenos 1,8)	11,30
P7- Arroz o pasta, pollo, champiñón y salsa de queso azul danés (Alérgenos 7)	10,50
P8- Caldo Casero o cremas	6,60
P9- Caldo casero, huevo duro y jamón reserva (Alérgenos 3)	8,10
P10- Caldo casero con arroz y pollo.	9,20

\*\* LOS PLATOS SE SIRVEN CON UN SOLO CUBIERTO, POR CADA CUBIERTO O PLATO ADICIONAL, SE COBRARÁ 1,00 €.

\*\* SE PUEDEN CAMBIAR LOS INGREDIENTES DE LOS PLATOS A VUESTRO GUSTO, CONSULTA AL PERSONAL.



## Carnes, pollo, etc.



Lomo de Sajonia con salsa Romesco o queso azul (Alérgeno 8),(Alérgeno 7)	8,00
Brocheta de pollo, manzana y cherry con orégano y aceite oliva virgen extra	5,00
Carrillera con piperrada (Alérgeno 1)	13,00
Berenjena rellena de atún, gratinada con queso curado (Alérgeno 4,7)	6,00
Pimiento de piquillo relleno de chipirón (Alérgeno 3, 4)	2,50
Fajita de pollo barbacoa con pimientos y cebolla gratinados	9,50

\*\*GUARNICIÓN : ENSALADA DE MIX DE HOJAS POR 5,90 €

PASTA O ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO POR 5,10 €

## Detox completo

Mix de hojas con queso fresco, piña, pavo, nueces, zanahoria, semilla de amapola aceite de oliva virgen extra y Módena (Alérgenos 7,8,12)	14,00
+ Pollo, manzana y cherry con orégano y aceite oliva virgen extra	

Plaza Ntra. Sra.del Carmen, 9  
50004- Zaragoza  
976 90 71 37  
Contacto@tikoteko.com

Contenido de Alérgenos,  
Comprobar el Número (Nº)



# SUGERENCIAS TIKO TEKO

## BOCADILLOS, TOSTADAS, WRAPS

Bocatín      Bocata Tostada o Wrap      Alérg



### CALIENTES:

4.1- Sobrasada con queso de cabra	4,00	6,50	7
13- Pollo asado a la barbacoa, pimientos y cebolla gratinados	5,50	9,50	
15- Pollo asado con salsa de queso azul, champiñones y nueces.	5,20	7,90	7,8
16- Lomo de Sajonia sobre piperrada gratinada y salsa Romescou.	5,90	9,00	1,8
18- Queso curado con tartufata en aceite de oliva virgen.	4,50	7,70	1,7
19- Pollo asado, queso curado con tartufata en aceite de oliva virgen.	6,50	10,60	1,7
20- Tortilla de patata con tomate.	3,40	6,00	
21- Tortilla de patata con pimiento de piquillo.	3,60	6,20	
23- Lomo Sajonia o pollo con queso fundido y tomate	7,50	10,60	7

### FRIOS:

1.1- Jamón Reserva o salchichón o chorizo ibéricos con tomate	2,80	4,90	
1.2- Jamón Reserva, queso curado y tomate	4,70	7,30	7
2.1- Anchoas del cantábrico en aceite de oliva o boquerones con tomate	4,50	7,00	4
2.2- Anchoas del cantábrico en aceite de oliva, queso curado y tomate	6,10	9,70	4,7
3- Ventresca con anchoas, boquerones y piquillo	6,10	9,70	4
4.2- Sobrasada, anchoas del cantábrico en aceite de oliva, cebolla frita	4,30	7,50	1,4
5- Bacalao ahumado, rodajas de tomate y pepinillo	6,50	10,50	4,12
6- Queso curado con tomate rallado	3,80	6,70	7
7- Pavo con queso fresco y tomate rallado	3,90	6,40	7
8- Salmón ahumado, huevo duro, pepinillo y salsa tártara con alcaparras	6,20	10,20	3,4,12
10- Atún, boquerones y pepinillos con tomate rallado	5,80	9,90	4,12
22- Salmón ahumado, guacamole y huevo duro	7,60	11,80	3,4

**\*\*Para compartir en platos individuales se incrementará 1,00 € por menaje**

**\*\* Se pueden cambiar los ingredientes a vuestro gusto, consulta al personal**

Plaza Ntra. Sra.del Carmen, 9  
50004- Zaragoza  
976 90 71 37  
Contacto@tikoteko.com

Contenido de Alérgenos,  
Comprobar el Número (Nº)

