

Café Ubuntu

E L M É D A N O

Abierto todos los días: 9.00 – 18.00

Open daily: 9.00 – 18.00

Täglich geöffnet: 9.00 – 18.00

Reservas | Reservations | Reservierungen

679 000 823

 [cafeubuntumedano](https://www.instagram.com/cafeubuntumedano)



DESAYUNO

9.00 – 13.00

Burritos

- Huevos revueltos, queso, bacon € 8.30
- Huevos revueltos, alubias, queso cheddar, aguacate € 8.30
- Huevos revueltos, feta, espinaca € 8.30

Huevos Benedict

Huevos pochados con salsa holandesa sobre panecillo inglés con la opción de

- Bacon € 8.90
- Salmón € 9.90
- Aguacate € 8.90

Huevos revueltos o fritos (3 huevos)

Servido con pan de masa madre

- Bacon € 5.20
- Salmón € 6.20
- Aguacate € 5.20

Pancakes

- Pancakes con Nutella y frutas frescas € 6.90
- Pancakes de proteína con plátano, shot de **proteína en polvo** (whey), sirope agave, nueces € 7.90

Yogur griego pequeño

con salsa casera de fresa y fruta fresca

€ 3.90

DESAYUNO

9.00 – 13.00

Desayuno para dos

€ 18.90

Huevos revueltos, salmón ahumado, jamón serrano, brie, aguacate, hummus, 2 yogures griegos o de soja, frutas frescas, cereales de quinoa y chocolate negro, mermelada casera de fresa, mantequilla, pan tostado, 2 smoothies verde

(Cesta del pan y mantequilla adicional € 2.00)

Bowls

Açai Bowl

· Açai con frutas frescas y granola casera

€ 7.90

· Açai con frutas frescas y copos de avena

€ 7.50

Ubuntu Bowl

Yogur griego o de soja, frutas frescas, coco rallado, chia y crema de cacahuetes

· con granola casera

€ 7.90

· copos de avena

€ 7.50

Spirulina

Yogur griego o de soja, cereales de quinoa y chocolate negro, spirulina, frutas frescas y menta

€ 7.90

Banana Bowl

Granola casera, chia, plátano y leche

€ 6.90

PANES

Pan rosca (bagel) masa madre

- **Huevo revuelto:** huevo revuelto, queso cheddar, lechuga, tomate, cebolla roja, aceite de oliva € 5.50
- **Aguacate:** aguacate, queso crema, tomate, rúcula € 5.50
- **Serrano:** jamón serrano, queso blanco, aceite de oliva, rúcula, tomate € 5.50
- **Vegano I:** aguacate, queso vegano, tomate, rúcula, aceite de oliva, salsa tumaca € 5.50
- **Vegano II:** crema de tofu oriental, rúcula, tomate, nueces, sésamo € 5.50
- **Pulled pork:** pulled pork, cebolla caramelizada, lechuga, mayonesa € 5.90
- **Salmón:** salmón ahumado, cebolla roja, queso crema, lechuga € 6.90

Pulguita (pan blanco o pan integral con nueces)

- **Aguacate:** aguacate, queso crema, tomate, rúcula € 3.00
- **Serrano:** jamón serrano, queso blanco, aceite de oliva, rúcula, tomate € 3.00
- **Vegano I:** aguacate, queso vegano, tomate, rúcula, aceite de oliva, salsa tumaca € 3.00
- **Vegano II:** crema de tofu oriental, rúcula, tomate, nueces, sésamo € 3.00
- **Pulled pork:** pulled pork, cebolla caramelizada, lechuga, mayonesa € 3.50
- **Salmón:** salmón ahumado, cebolla roja, queso crema, lechuga € 3.90

Pan de hogaza masa madre

- Tumaca € 3.50
- Tumaca y serrano € 5.90

Pregunta por nuestra tosta del día :)

H A M B U R G U E S A S

Nuestras hamburguesas vienen con pan brioche
y están acompañadas por patatas gajo

Ubuntu Clásico 100% ternera, lechuga, tomate, bacon, cebolla caramelizada, cheddar, pepinillos, salsa ubuntu	€ 11.50
Chiloso 100% ternera, tomate, guacamole, guindillas, queso cheddar, cebolla frita, salsa ubuntu, lechuga	€ 11.50
Don Pollo Pechuga de pollo crujiente, cheddar, huevo frito, mayonesa, cebolla frita, tomate, lechuga, piña	€ 11.50
El Vegano "Beyond" Hamburguesa vegetal, guacamole, col roja, queso vegano, cebolla roja, lechuga, hummus, tomate	€ 12.90
Kabrita 100% ternera, tomate, queso de cabra, cebolla caramelizada, espinaca, salsa de mango	€ 11.90
Surf & Turf 100% ternera, gambas, cheddar, cebolla caramelizada, rúcula, tomate, pepinillo, salsa ubuntu	€ 11.90
Papas gajo con mayonesa Ubuntu	€ 3.90

BOWLS & ENSALADAS

Greens and grains

€ 12.90

Aguacate, edamame, col, cebolleta, tofu, almendras, semillas de girasol, brotes

Vietnamese

€ 12.90

Aguacate, cilantro, papaya, espinaca, cacahuetes, zanahoria, gambas

Crunchy Pollo

€ 12.90

Edamame, zanahoria, pollo crujiente, pepino, col, cacahuetes

para elegir: arroz basmati

quinoa

para elegir: salsa mango

salsa teryaki

salsa tahini-limón

Ensalada mixta con vinagreta casera

· Pollo crujiente

€ 11.90

· Tofu

€ 11.90

· Salmón ahumado

€ 12.90

· Queso de cabra a la plancha y agave

€ 12.90

· Gambas

€ 12.90

Burritos

€ 8.30

· Huevos revueltos, queso, bacon

· Huevos revueltos, alubias negras, queso cheddar, aguacate

· Huevos revueltos, feta, espinaca

· **Vegano:** crema oriental de tofu, tomate, rúcula, aguacate, nueces

Z U M O S

Push Up	€ 4.00
Naranja, espinaca, jengibre, manzana	
Mrs Red	€ 4.00
Naranja, remolacha, jengibre, zanahoria	
Sweet Love	€ 4.00
Fresa, manzana, plátano	
Glow Baby	€ 4.00
Piña, espinaca, plátano	
Sweet & Sour	€ 4.50
Fresa, aguacate, menta, plátano, limón, manzana	
Freaky Fresh	€ 4.00
Manzana, menta, jengibre, limón	
Strawberry Power	€ 4.00
Leche de almendras, fresa, plátano, menta, chia	
Peanut Bomb	€ 4.00
Leche de almendras, crema de cacahuetes, plátano, cacao	
Zumo Naranja	€ 3.00
Opcional: shot de proteína en polvo (whey)	€ 1.50

BEBIDAS

Café y Té

Solo	€ 1.10
Cortado	€ 1.30
Café con leche	€ 1.70
Americano (+leche aparte € 0.20)	€ 1.20
Flat white (doble tiro de café)	€ 2.90
Latte Macchiato	€ 2.90
Barraquito con Licor 43	€ 2.50
Chai Latte	€ 2.90
Matcha Latte	€ 3.50
Opcional: leche de almendra/avena/soja	+ € 0.20
Infusiones y tes ecológicos	€ 2.00

Refrescos y Agua

"Fritz" de ruibarbo limón kola naranja	330 ml	€ 3.00
Agua sin con gas	500 ml	€ 1.60
Coca Cola	350 ml	€ 2.10
Ginger Beer	275 ml	€ 3.90
Kombucha "Kombuchacho" (Tenerife)	250 ml	€ 3.90
Appletizer	275 ml	€ 2.50

CERVEZAS & VINO

Barril

Caña de Dorada Pilsen 4,7%	€ 1.70
Jarra de Dorada Pilsen 4,7%	€ 3.00

Botella

Dorada Sin Dorada Sin con limón	€ 2.30
La Graja IPA 6,0% (artesanal canaria)	€ 3.20
Julieta - sin gluten (artesanal canaria)	€ 3.20
1906 6,5 % "Helles Bock"	330 ml € 2.60

Vino

Vino de casa tinto o blanco	Copa € 3.00
Tajinaste blanco seco (Tenerife)	Copa € 3.30



B R E A K F A S T

9.00 – 13.00

Burritos

- Cheese, bacon, scrambled eggs € 8.30
- Beans, avocado, scrambled eggs, cheddar cheese € 8.30
- Spinach, feta cheese, scrambled eggs € 8.30

Eggs Benedict

Poached eggs on english crumpets with sauce hollandaise with a choice of

- Bacon € 8.90
- Salmon € 9.90
- Avocado € 8.90

Scrambled or Fried Eggs (3 eggs)

served with toast

- Bacon € 5.20
- Salmon € 6.20
- Avocado € 5.20

Pancakes

- Pancakes with Nutella and fresh fruit € 6.90
- Protein Pancakes with banana, shot of **Protein Powder** (whey), agave syrup, nuts € 7.90

Small greek yogur

with strawberry sauce and fresh fruit

€ 3.90

B R E A K F A S T

9.00 – 13.00

Breakfast for two

€ 18.90

Scrambled eggs, salmon, serrano ham, avocado, brie, hummus,
2 greek or soy yogurts with fresh fruit, quinoa-chocolate cereals,
2 green smoothies, homemade strawberry jam, butter, toast, sourdough bread
(Additional bread/butter basket € 2.00)

Breakfast Bowls

Açai Bowl

- Açai with fresh fruit and homemade granola € 7.90
- Açai with fresh fruit and oats € 7.50

Ubuntu Bowl

- Greek or soy yogurt, fresh fruit, coco, chia seeds, peanut butter and
- Homemade granola € 7.90
 - Oats € 7.50

Spirulina

- Greek or soy yogurt, quinoa cereals, dark chocolate, spirulina,
fresh fruit € 7.90

Banana Bowl

- Homemade granola, chia, banana and milk € 6.90

B R E A D

Sourdough bagel

- **Scrambled eggs:** scrambled eggs, cheddar, lettuce, tomato, red onion, olive oil € 5.50
- **Avocado:** avocado, cream cheese, tomato, rocket € 5.50
- **Serrano:** serrano ham, canarian white cheese, olive oil, tomato, rocket € 5.50
- **Vegano I:** avocado, vegan cheese, tomato, rocket, olive oil, tomato base € 5.50
- **Vegano II:** oriental vegan cheese, rucula, tomato, walnuts, seeds € 5.50
- **Pulled pork:** pulled pork, caramelized onions, lettuce, mayonnaise € 5.90
- **Salmon:** salmon, red onion, creme cheese, lettuce € 6.90

Small roll (white or wholemeal bread with nuts)

- **Avocado:** avocado, cream cheese, tomato, rocket € 3.00
- **Serrano:** serrano ham, canarian white cheese, olive oil, tomato, rocket € 3.00
- **Vegano I:** avocado, vegan cheese, tomato, rocket, olive oil, tomato base € 3.00
- **Vegano II:** oriental vegan cheese, rucula, tomato, walnuts, seeds € 3.00
- **Pulled pork:** pulled pork, caramelized onions, lettuce, mayonnaise € 3.50
- **Salmon:** salmon, red onion, creme cheese, lettuce € 3.90

Sourdough loaf bread

- Tumaca € 3.50
- Tumaca and serrano € 5.90

Ask for our toast of the day :)

B U R G E R

Served on a brioche bun
and accompanied by potato wedges

Ubuntu Clásico	€ 11.50
100% beef, lettuce, tomato, bacon, caramelised onion, cheddar, pickles, ubuntu sauce	
Chiloso	€ 11.50
100% beef, lettuce, tomato, guacamole, chili peppers, cheddar cheese, fried onion, ubuntu sauce	
Don Pollo	€ 11.50
Crunchy chicken breast, fried egg, cheddar, lettuce, mayonnaise, fried onion, tomato, pineapple	
El Vegano "Beyond"	€ 12.90
Plant-based burger patty, vegan cheese, guacamole, red onion, lettuce, red cabbage, hummus, tomato	
Kabrita	€ 11.90
100% beef, tomato, mild canarian goat cheese, caramelised onion, spinach, mango sauce	
Surf & Turf	€ 11.90
100% beef, shrimps, cheddar cheese, caramelised onion, rocket, tomato, pickles, ubuntu sauce	
Potato wedges with ubuntu mayo	€ 3.90

BOWLS & SALADS

Greens and grains

€ 12.90

Avocado, edamame, cabbage, spring onion, tofu, almonds, sunflower seeds, sprouts

Vietnamese

€ 12.90

Avocado, coriander, papaya, spinach, peanuts, carrots, shrimps

Crunchy Pollo

€ 12.90

Edamame, carrots, crunchy chicken, cucumber, cabbage, peanuts

to choose from: basmati rice
quinoa

to choose from: mango sauce
teryaki sauce
tahini-lemon sauce

Mixed salad with homemade vinaigrette

- Crunchy chicken € 11.90
- Tofu € 11.90
- Smoked salmon € 12.90
- Grilled goat cheese and agave € 12.90
- Shrimps € 12.90

Burritos

€ 8.30

- cheese, bacon, scrambled eggs
- black beans, avocado, scrambled eggs, cheddar cheese
- spinach, feta cheese, scrambled eggs
- **Vegan:** oriental tofu cream, tomato, rocket, avocado, walnuts

J U I C E S

Push Up	€ 4.00
Orange, spinach, ginger, apple	
Mrs Red	€ 4.00
Orange, beetroot, ginger, carrot	
Sweet Love	€ 4.00
Strawberry, apple, banana	
Glow Baby	€ 4.00
Pinapple, spinach, banana	
Sweet & Sour	€ 4.50
Strawberry, avocado, mint, banana, lemon, apple	
Freaky Fresh	€ 4.00
Apple, mint, ginger, lemon	
Strawberry Power	€ 4.00
Almond milk, strawberry, mint, banana, chia	
Peanut Bomb	€ 4.00
Almond milk, peanut butter, banana, cocoa	
Orange Juice	€ 3.00
Optional: shot of protein powder (whey)	€ 1.50

D R I N K S

Coffee & Tea

Espresso	€ 1.10
Cortado	€ 1.30
Coffee with milk	€ 1.70
Americano (+milk apart € 0.20)	€ 1.20
Flat white (double shot of coffee)	€ 2.90
Latte Macchiato	€ 2.90
Barraquito with Licor 43	€ 2.50
Chai Latte	€ 2.90
Matcha Latte	€ 3.50
Optional: almond milk/oat milk/soy milk	+ € 0.20
Infusiones and ecological teas	€ 2.00

Refreshments

"Fritz" rhubarb lemon kola orange	330 ml	€ 3.00
Still sparkling water	500 ml	€ 1.60
Coca Cola	350 ml	€ 2.10
Ginger Beer	275 ml	€ 3.90
Kombucha "Kombuchacho" (Tenerife)	250 ml	€ 3.90
Appletizer	275 ml	€ 2.50

B E E R & W I N E

Draft

Small Dorada Pilsen 4,7%	€ 1.70
Large Dorada Pilsen 4,7%	€ 3.00

Bottled

Dorada Sin Dorada Sin with lemon	€ 2.30
La Graja IPA 6,0% (canarian craft beer)	€ 3.20
Julieta - gluten-free (canarian craft beer)	€ 3.20
1906 6,5 % "Helles Bock"	330 ml € 2.60

Wine

House wine red or white	Glass	€ 3.00
Tajinaste white dry (Tenerife)	Glass	€ 3.30



FRÜHSTÜCK

9.00 – 13.00

Burritos

- Rührei, Bacon, Käse € 8.30
- Rührei, Bohnen, Avocado, Cheddar Käse € 8.30
- Rührei, Feta, Spinat € 8.30

Eggs Benedict

Pochierte Eier auf englischem Muffin mit Sauce Hollandaise und wahlweise

- Bacon € 8.90
- Lachs € 9.90
- Avocado € 8.90

3 Rühr- oder Spiegeleier

Serviert mit Sauerteigbrot

- Bacon € 5.20
- Lachs € 6.20
- Avocado € 5.20

Pancakes

- Pancakes mit Nutella und frischem Obst € 6.90
- Protein Pancake mit Banane, Shot **Eiweisspulver** (Whey), Agavendicksaft und Nüssen € 7.90

Kleiner griechischer Yogurt

mit frischen Obst und Erdbeermark

€ 3.90

FRÜHSTÜCK

9.00 – 13.00

Frühstück für Zwei

€ 18.90

Rührei, Lachs, Serrano Schinken, Brie, Avocado, Hummus,
2 griechische oder Soja-Yogurts mit frischem Obst,
hausgemachte Erdbeer Marmelade, Quinoa-Schoko Müsli, Butter,
Toast und Sauerteigbrot, 2 grüne Smoothies

(Extra Brot und Butter € 2.00)

Bowls

Açai Bowl

· Açai mit frischem Obst und hausgemachtem Granola

€ 7.90

· Açai mit frischem Obst und Haferflocken

€ 7.50

Ubuntu Bowl

Griechischer oder Soja-Yogurt, frisches Obst,
Kokosnuss, Chia, Erdnussbutter

· mit hausgemachtem Granola

€ 7.90

· mit Haferflocken

€ 7.50

Spirulina

Griechischer oder Soja-Yogurt, Quinoa-Schoko Müsli,
Spirulina, frisches Obst, Minze

€ 7.90

Banana Bowl

Hausgemachtes Granola, chia, Banane und Milch

€ 6.90

B R O T E

Sauerteig-Bagel

- **Rührei:** Rührei, Cheddar, Tomate, Salat, rote Zwiebel, Olivenöl € 5.50
- **Avocado:** Avocado, Frischkäse, Tomate, Rucola € 5.50
- **Serrano:** Serrano Schinken, kanarischer Käse, Olivenöl, Rucola, Tomate € 5.50
- **Vegano I:** Avocado, veganer Käse, Tomate, Rucola, Tumaca € 5.50
- **Vegano II:** Orientaler Tofu-Aufstrich, Rucola, Tomate, Walnüsse, Sesam € 5.50
- **Pulled Pork:** Pulled Pork, karamellisierte Zwiebeln, Salat, Mayonnaise € 5.90
- **Lachs:** Räucherlachs, rote Zwiebel, Frischkäse, Salat € 6.90

Brötchen (Weiß- oder Vollkorn mit Nüssen)

- **Avocado:** Avocado, Frischkäse, Tomate, Rucola € 3.00
- **Serrano:** Serrano Schinken, kanarischer Käse, Olivenöl, Rucola, Tomate € 3.00
- **Vegano I:** Avocado, veganer Käse, Tomate, Rucola, Tumaca € 3.00
- **Vegano II:** Orientaler Tofu-Aufstrich, Rucola, Tomate, Walnüsse, Sesam € 3.00
- **Pulled Pork:** Pulled Pork, karamellisierte Zwiebeln, Salat, Mayonnaise € 3.50
- **Lachs:** Räucherlachs, rote Zwiebel, Frischkäse, Salat € 3.90

Sauerteig-Laibbrot

- Tumaca € 3.50
- Tumaca und serrano € 5.90

Fragen Sie nach unserer Stulle des Tages :)

H A M B U R G E R

Serviert auf rustikalem Brioche-Brötchen mit Wedges

Ubuntu Clásico	€ 11.50
100% Rindfleisch, Salat, Tomate, Bacon, karamellisierte Zwiebeln, Cheddar, eingelegte Gurke, Ubuntu Sauce	
Chiloso	€ 11.50
100% Rindfleisch, Salat, Tomate, Guacamole, Chili, gebratene Zwiebeln, Cheddar Käse, Ubuntu Sauce	
Don Pollo	€ 11.50
Knuspriges Hähnchenbrustfilet, Cheddar, Spiegelei, Röstzwiebeln, Tomate, Mayonnaise, Ananas	
El Vegano "Beyond"	€ 12.90
Veganer Burger Patty, Guacamole, rote Zwiebeln, Rotkohl, veganer Käse, Salat, Hummus, Tomate	
Kabrita	€ 11.90
100% Rindfleisch, Tomate, milder kanarischer Ziegenkäse, Spinat, karamellisierte Zwiebeln, Mango Sauce	
Surf & Turf	€ 11.90
100% Rindfleisch, Garnelen, Cheddar, karamellisierte Zwiebeln, Rucolasalat, Tomate, eingelegte Gurke, Ubuntu Sauce	
Portion Wedges mit Ubuntumayo	€ 3.90

BOWLS & SALATE

Greens and grains

€ 12.90

Avocado, Edamame, Kohl, Frühlingszwiebeln, Tofu, Mandeln,
Sonnenblumenkerne, Sprossen

Vietnamese

€ 12.90

Avocado, Koriander, Papaya, Spinat, Erdnüsse, Karotten, Garnelen

Crunchy Pollo

€ 12.90

Edamame, Karotten, knuspriges Hähnchen, Gurke, Kohl, Erdnüsse

wahlweise mit: Basmati-Reis

Quinoa

wahlweise mit: Mango-Sauce

Teryaki-Sauce

Tahin-Zitronen-Sauce

Gemischter Salat mit hausgemachter Vinaigrette

· Knuspriges Hähnchen

€ 11.90

· Tofu

€ 11.90

· Räucherlachs

€ 12.90

· Gebratener Ziegenkäse und Agave

€ 12.90

· Garnelen

€ 12.90

Burritos

€ 8.30

· Rührei, Bacon, Käse

· Rührei, schwarze Bohnen, Avocado, Cheddar Käse

· Rührei, Feta, Spinat

· **Vegan:** orientalische Tofucreme, Tomate, Rucola, Avocado, Walnüsse

S Ä F T E

Push Up	€ 4.00
Orange, Spinat, Ingwer, Apfel	
Mrs Red	€ 4.00
Orange, Rote Beete, Ingwer, Karotte	
Sweet Love	€ 4.00
Erdbeere, Apfel, Banane	
Glow Baby	€ 4.00
Ananas, Spinat, Banane	
Sweet & Sour	€ 4.50
Erdbeere, Avocado, Minze, Banane, Zitrone, Apfel	
Freaky Fresh	€ 4.00
Apfel, Minze, Ingwer, Zitrone	
Strawberry Power	€ 4.00
Mandelmilch, Erdbeere, Banane, Minze, Chia	
Peanut Bomb	€ 4.00
Mandelmilch, Erdnussbutter, Kakao, Banane	
Orangensaft	€ 3.00
Optional: Proteinpulver Shot (Whey)	€ 1.50

GETRÄNKE

Kaffee & Tee

Espresso	€ 1.10
Cortado	€ 1.30
Milchkaffee	€ 1.70
Americano (+Milch € 0.20)	€ 1.20
Flat white (doppelter Espresso mit Milch)	€ 2.90
Latte Macchiato	€ 2.90
Barraquito mit Licor 43	€ 2.50
Chai Latte	€ 2.90
Matcha Latte	€ 3.50
Optional: Mandelmilch/Hafermilch/Sojamilch	+ € 0.20
Tees und Bio-Tees	€ 2.00

Erfrischungsgetränke

Fritz Rhabarber Zitrone Kola Orange	330 ml	€ 3.00
Stilles & Mineralwasser	500 ml	€ 1.60
Coca Cola	350 ml	€ 2.10
Ginger Beer	275 ml	€ 3.90
Kombucha "Kombuchacho" (Teneriffa)	250 ml	€ 3.90
Appletizer	275 ml	€ 2.50

BIER & WEIN

Vom Fass

Kleines Dorada Pilsen 4,7%	€ 1.70
Großes Dorada Pilsen 4,7%	€ 3.00

Flasche

Dorada Sin Dorada Sin mit Zitrone		€ 2.30
La Graja IPA 6,0% (kanarisches Kraft-Beer)		€ 3.20
Julieta - glutenfrei (kanarisches Kraft-Beer)		€ 3.20
1906 6,5 % "Helles Bock"	330 ml	€ 2.60

Wein

Hauswein rot oder weiß	Glas	€ 3.00
Tajinaste weiß trocken (Teneriffa)	Glas	€ 3.30