

#

HOLA
TOCKE



TOC
AWAY

MERCADO
DE TRIANA
#10



¿QUÉ ES UN TOCKE?

Un tocke es nuestra forma de entender el poké. Un bowl lleno de colores, sabores y texturas. Recetas únicas de la mano de TOC, el equilibrio perfecto entre salud y placer para los sentidos.

¿QUÉ ES UN TOCATA?

Burgers flexitarianas, vegetarianas y veganas rodeadas de ingredientes frescos y salsas homemade en el mejor pan artesano de la ciudad.

La propuesta más fresca de TOC que atiende a las necesidades actuales de la sociedad. Opciones vegetarianas, veganas, sin gluten, sostenibles y comprometidas con el medio ambiente.

HAZ TU PEDIDO 605 600 011 · focaway.com

DALE TU TOCKE BESPOKE TOCKES

Haz tu bowl como más te guste. *To your heart's content.*



EXTRAS

De la huerta +€1,00
Proteína +€2,00 - Salsa +€0,50
Crunchys +€0,50

BASE BASE



1
elige
choose

Arroz integral, cous cous, pasta de trigo, arroz de sushi, pasta de maíz, espinacas frescas. *integral rice, cous cous, wheat pasta, sushi rice, corn pasta, spinach leaves.*

DE LA HUERTA VEGETABLES



4
elige
choose

Brócoli, menta, col lombarda, lima, guisantes, calabaza asada, babá ganoush, uvas, rúcula, tomate asado, pepino, zanahoria asada, cherries, champiñones, judías verdes, cebolleta, wakame, germinados de soja, mango, aceitunas negras, boniato asado, ajos confitados, cebolla osmotizada, zanahoria aliñada, aguacate, garbanzos, frijoles. *Broccoli, green peas, roasted tomato, mushrooms, mango, black olives, meant leaves, roasted pumpkin, cucumber, green beans, roasted sweet potato, roasted garlic, red cabbage, babá ganoush, roasted carrot, chives, pickled onion, carrot dressing, lime, grapes, cherry tomato, wakame salad, avocado, chickpeas, rocket salad, soy bean sprouts, mexican beans.*

PROTEINA PROTEIN



1
elige
choose

Salmón, pechuga de pollo adobada, ricotta, tofu, huevo. cocido, corvina, atún rojo. *Salmon, chicken breast, ricotta, tofu, boiled egg, sea bass, red tuna.*

SALSA SAUCES



2
elige
choose

Curry tailandés, curry masala, salsa provenzal, sopa miso, leche de tigre, chutney de piña, yogur de cacahuete, pest-olivada, chilena, mayonesa de kimchi, chutney de naranja amarga. *Thai curry, indian curry, provenzal tomato soup, miso soup, peruvian ceviche soup, pickled mayonnaise, pineapple chutney, peanut yogurt, black olives pesto, japanese mayonnaise, kimchi mayonnaise, orange chutney.*

CRUNCHY CRISPY TOPPING



1
elige
choose

Anacardos, cacahuetes, cebolla crispy, sésamo, cancha, picatostes. *Cashew nuts, peanut, crispy onion, sesame, roasted corn, croutons.*

LOS TOCKES

Mediano/Medium

€ 9,90

Grande/Big

€ 11,50



KOH KUN KHRAP

Arroz integral, brócoli, menta, col lombarda, lima, salmón, curry tailndés, chutney de piña, anacardos

.....
Integral rice, salmon, sesame, meant leaves, red cabbage, lime, thai curry, pineapple chutney, cashew nuts



marhbà

Cous cous, guisantes, calabaza asada, babá ganoush, uvas, rúcula, pechuga de pollo adobada, cacahuètes, curry indio, yogur de cacahuete

.....
Cous cous, green peas, roasted pumpkin, babá ganoush, grapes, rocket salad, chicken breast, peanut, indian curry, peanut yogurt



Mozzafiato

Pasta de trigo, tomate asado, pepino, zanahoria asada, cherries, ricotta, sopa provenzal, pest-olivada, cebolla crispy

.....
Wheat pasta, ricotta roasted tomato, cucumber, roasted carrot, cherry tomato, provenzal tomato soup, black olives pesto, crispy onion



KOMOREBI

Arroz de sushi, setas, judías verdes, cebolleta wakame, germinados de soja, tofu, huevo, sopa miso, mayonesa japonesa ahumada, sésamo

.....
Sushi rice, tofu & boiled egg, mushrooms, green beans, chives, wakame salad, soybean sprouts, miso soup, japanese mayonnaise, sesame



.PADRISIMO.

Pasta de maíz, mango boniato asado, cebolla osmotizada, aguacate, frijoles, corvina, leche de tigre, chilenesa, cancha

.....
Corn pasta, sea bass, mango, roasted sweet potato, pickled onion, avocado, Mexican beans, Peruvian ceviche soup, kimchi mayonnaise, roasted corn



MIARMA

Espinacas, aceitunas negras, ajos confitados, zanahoria aliñada, garbanzos, atún rojo, adobonesa, chutney de naranja amarga, picatostes

.....
Spinach leaves, red tuna, black olives, roasted garlic, carrot, chickpeas, pickled mayonnaise, orange chutney, croutons

LOS TOCATAS



HAZ VEGANO TU TOCKE O TOCATA. PREGÚNTANOS



**WAKHA
AHKAW**

Salmón y garbanzos

Hojas de
menta, mango,
aguacate, cherries,
chutney de piña

Chickpeas and salmon

Mint leaves,
mango, avocado,
cherry tomato,
pineapple chutney

€ 9,90



ThiMoSom

Remolacha y soja

Judías verdes,
ricotta,
boniato asado,
pepino, pest-olivada

Beet and soy

Green beans, ricotta,
roasted sweet potato,
cucumber, black olives
pesto

€ 8,50



Amore Mio

Calabaza asada y quinoa

Espinacas frescas,
huevo, babá ganoush,
cebollita,
yogur de cacahuete

Roasted pumpkin and quinoa

Spinach leaves,
boiled egg,
babá ganoush,
chives, peanut
yogurt

€ 8,50



**RED KING
YUGEN**

Atún rojo y alubias

Rúcula, ricotta,
zanahoria asada,
setas, mayonesa
japonesa ahumada

Red tuna and beans

Rocket salad,
ricotta,
roasted carrot,
mushrooms,
japanese mayonnaise

€ 9,90



LA CHINGONA

Maíz y hummus de lenteja

Espinacas
frescas, cebolla
osmotizada, tomate
asado, aguacate,
chilenesa

Sweet corn and lentil hummus

Spinach leaves,
pickled onion,
roasted tomato,
avocado, kimchi
mayonnaise

€ 8,50

ES
TOC
KE



EL BEBER NO OCUPA LUGAR THERE'S ALWAYS ROOM FOR A DRINK

Acompaña tu tocke o tocata con alguna de nuestras bebidas sin colorantes, sin aditivos ni conservantes. Choose one of our beverages, all free from colourings, additives and preservatives, to go with your tocke or tocata.

100%
NATURALES

ZUMOS ORGÁNICOS / ORGANIC JUICE

CITRUS PASSION

Manzana, fresa, mandarina, pomelo, jengibre, fruta de la pasión.
Apple, strawberry, tangerine, grapefruit, ginger, passion fruit

OXIDATION DEFENDING

Limón, naranja, fresa, kiwi, frutos rojos.
Lemon, orange, strawberry, kiwi, berries

DETOX OPERATION

Espinacas, pepino, apio, kale, lechuga romana, zanahoria, remolacha.
Spinach, cucumber, celery, kale, romaine, carrot, beet

GREEN WORLD D.F.

Manzana, espinacas, pepino, apio, jengibre, limón.
Apple, spinach, cucumber, celery, ginger, lemon

ORANGE MONOCROMATIQUE

Manzana, limón, zanahoria, boniato, maca, lino. *Apple, lemon, carrot, sweet potato, maca, linen*

€ 3,50

LaInktocable

€ 2,90

Nuestra cerveza artesana / Our Craft Beer

Orgánica, viva, natural, espontánea y salvaje. Con un carácter muy marcado. *Organic, alive, natural, spontaneous and wild, with a strong personality*

AGUA / WATER

€ 1,50

Agua mineral natural, 100% social y llena de valores. Botellas fabricadas con material 100% reciclado. *100% natural mineral water. Social and full of values. Bottles made from 100% recycled materials*

KOMBUCHA

€ 2,90

Bebida 100% natural y ECO

100% natural and eco-friendly drink

Super Roots

Té blanco, té verde, jengibre y cúrcuma
White tea, green tea, ginger and turmeric

Green Bliss

Té verde, lavanda, lemongrass y espirulina
Green tea, lavender, lemongrass and spirulina

Bloody Booch

Té verde, naranja sanguina y arándanos
Green tea, blood orange and cranberries



HAZ TU PEDIDO
605 600 011
tocaway.com