

# ¡Crea tu BOWL más healthy!



## 5 SENCILLOS PASOS

BOWL INDIVIDUAL 11,50 €

BOWL PARA COMPARTIR 15,50€

# 1

### Base

ELIGE 1 O 2 BASES DE TU POKE O ENSALADA

Arroz de sushi  
Brotes tiernos  
Pasta  
Legumbres  
Quinoa

# 2

### Proteína

EXTRA +2€ (EXCEPTO HUEVO DURO)

Solomillo de Atún	Huevo duro
Salmón Noruego	Gambas
Pollo braseado	Atún
Pollo Crunchi	Tofu (Veggie)



# 3

### Salsa

EXTRA 0,50€

#### ESPECIAL POKE

Soja Salad  
Teriyaki Making  
Salsa de Ostras  
Chili Dulce  
Cheddar  
Tartufata +0,50€  
Mayonesa Kimchi  
Salsa Pad Thai

#### ESPECIAL SALAD

Clásica (Aceite, vinagre y sal)  
Balsámica  
Vinagreta de manzana  
Salsa de Yogurt  
Miel y mostaza  
Tartufata +50€  
Salsa César

# 4

### 4 toppings

EXTRA 1€

#### VEGETALES

Cebolla Morada  
Cherry  
Maíz  
Pepino  
Zanahoria  
Aceitunas Negras  
Edamame  
Wakame  
Champiñones Laminados

#### DELUX

Aguacate

#### LACTEOS

Rulo de cabra  
Queso Grana  
Queso Crema

#### FRUTA

Crea tu propio Bowl de fruta ó añádela a tu Poke o ensalada  
Kiwi  
Piña  
Fresas  
Mango  
Melón (por temporada)  
Sandía (por temporada)  
Uvas  
Arándanos

# 5

### Complementos

EXTRA 0,50€

#### CRUNCH

Kikos  
Crocanti  
Sésamo  
Semilla Mezcla  
Cebollita Frita  
Nueces  
Piñones  
Picatostes horneados

● COMPLETA TU MENÚ CON UN VASO DE FRUTA CORTADA Y PELADA POR 4,50€ ●



# Making BOWLS

¡TAMBIEN PUEDES ELEGIR UNA DE NUESTRAS CREACIONES!

## ¿CONOCES EL POKE?

EL BOWL DE MODA SÚPER SANO Y RICO! PLATO HAWAIANO CON BASE DE ARROZ DE SUSHI, TRADICIONALMENTE CON PESCADO MARINADO ACOMPAÑADO CON RICOS VEGETALES Y DISTINTAS SALSAS ASIÁTICAS.

### 1. Teriyaki Atún

*¡Para los amantes del atún!*

Arroz de sushi, solomillo de atún, salsa Teriyaki, aguacate, wakame y sésamo.

12,50€ -       

### 2. Teriyaki Salmón

*¡Para los amantes del salmón!*

Arroz de sushi, salmón Noruego, salsa Teriyaki, aguacate, wakame y sésamo.

12,50€ -       

### 3. Chicken Pad Thai

*¡Para los amantes del pollo!*

Arroz de sushi, pollo horneado crujiente, salsa Pad Thai, mango, pepino y semillas.

11,50€ -      

### 4. Chilli Prawns

*¡Para los amantes del marisco!*

Arroz de sushi, gambas cocidas, salsa sweet chilli, mango, queso crema, aguacate y cebollita frita.

12,50€ -    

### 5. The Vegan

*¡100% Veggie!*

Arroz de sushi, Tofu, salsa de ostras, edamame, aguacate, mango y sésamo.

12,50€ -       



## SALAD BOWL

COMER SANO HA DEJADO DE SER ABURRIDO. ¡ÚNETE A LA REVOLUCIÓN HEALTHY Y PRUEBA UNA DE NUESTRAS DELICIOSAS ENSALADAS!



### 1. Making Salad ★

*¡Para los amantes del atún y la trufa!*

Mezcla de brotes, solomillo de atún, salsa de trufa, piñones y sésamo.

13,50€ -     

### 2. Quinoa Salad

*¡Para los amantes de la quinoa!*

Mezcla de brotes, quinoa, pollo braseado, vinagreta de manzana, aguacate, rulo de cabra, mezcla de semillas y nueces.

10,50€     

### 3. Crunch Salad

*¡Para los amantes de la ensalada cesar con un toque especial!*

Mezcla de brotes, pollo crunchi, salsa César, cherrys, queso grana y kikos.

9,50€

### 4. Pesto Salad

*¡Para los amantes de la pasta!*

Pasta hélices, pollo braseado, salsa pesto, aceitunas negras, rulo de cabra y piñones.

9,50€     

### 5. Vegan Salad

*¡100% Veggie!*

Mezcla de brotes, tofu, salsa balsámica, champiñones laminados y nueces.

9,50€     

• NO OLVIDES A COMPAÑAR TU PLATO CON NUESTRO DELICIOSO PAN DE CENTENO Y MULTICEREAL • (PAN Y PICOS) 1,50€/PERSONA

# ¡Complementa tu COMIDA!



## ENTRANTES

### 1. SALMOREJO BOWL

Rica crema de salmorejo acompañado con huevo duro, jamón y algas guáchame

3,90€       

### 2. PORCIÓN DE TORTILLA DE PATATAS

2,50€  

### 3. HUMMUS

Cremoso Hummus de garbanzos con pimentón picante y palitos de zanahoria

4,50€ 

### 4. PLATAMOLES

Banana Chip BIO con crema de aguacate

4,90€     

### 5. MONTADITO DE TARTAR (2 UNID)

Atún o salmón (Pan de chía)

4,90€    

### 6. NIGUIRIS (2 UNID)

Niguiris atún o salmón

3,90€   

### 7. EDAMAME

Con flor de sal de Chiclana y sirope de agave

3,90€     

### 8. WAKAME

Ensalada de algas Wakame con salsa de sésamo

3,90€    

### 9. PALOMITAS SNACK

Ecológicas con Sal Himalaya

1,70€

### 10. NACHOS SNACK

Nachos de Maíz y Garbanzos sin gluten Bio

1,70€









## BEBIDAS

- AGUA 1,50€
- REFRESCOS 2€
- ZUMOS 1,80€
- CERVEZA 2€
- CERVEZA 0,0 2,20€
- CERVEZA ESPECIAL 2,50€
- CAFÉ TÉ O INFUSIONES 1,50€
- COPA DE VINO BLANCO 2,50€
- COPA RIVERA O RIOJA 2,80€

## ZONA DULCE 3,90€

¡PRUEBA UNO DE NUESTROS POSTRES!

- CREMA DE TRUFA CON BASE DE GALLETAS  
- CHEESECAKE CON CON BASE DE MANGO  
- MOUSE DE LIMÓN CON BASE DE GALLETA  



## MENÚ KIDS 5,90€

Principal + Bebida + Snack

Pan bao , pollo crunchi, cheddar y sésamo

+ Agua, refresco o zumo

+

Palomitas o nachos

