



The FRESH POKE



SMALL **7,90€** (500ml.)
MEDIUM **9,90€** (750ml.)
LARGE **12,90€** (1.000ml.)

NUESTROS BOWLS

SALMÓN POKE **7,90€ / 9,90€ / 12,90€**

Arroz sushi, salmón noruego, salsa fresh, zanahoria, pepino, cebolla, aguacate, ensalada de frutas y semillas de sésamo

MUSCLE POKE **7,90€ / 9,90€ / 12,90€**

Arroz sushi, quinoa, atún premium, salmón, pulpo, salsa chef, edamame y tomatitos, zanahoria, pepino, cebolla y cebolla crujiente

CALIFORNIA POKE **7,90€ / 9,90€ / 12,90€**

Arroz sushi, quinoa, cangrejo, salmón noruego, salsa dulce, aguacate, dados de manzana, wakame y semillas de sésamo

VOLCANO POKE **7,90€ / 9,90€ / 12,90€**

Arroz sushi, quinoa, atún premium, spicy mayo, edamame y tomatitos, jalapeños, zanahoria, pepino, cebolla y cebolla crujiente

VEGAN POKE **7,90€ / 9,90€ / 12,90€**

Quinoa, lechuga, tofu, salsa clásica, zanahoria, pepino, cebolla, ensalada de frutas, edamame y tomatitos, aguacate y semillas de sésamo

PREMIUM POKE **8,90€ / 10,90€ / 13,90€**

Arroz sushi, Langostino premium, mango y coco, cilantro, salsa de sésamo y un toque de teriyaki.

MONTA TU BOWL

1 BASE

Para S escoge 1
 Para M y L escoge 2

Arroz sushi
 Arroz integral
 Quinoa
 Lechuga

3 TOPPINGS

Para S escoge 2
 Para M escoge 3
 Para L escoge 4

Zanahoria
 Pepino
 Cebolla
 Edamame
 Tomatitos
 Aguacate
 Ensalada de frutas*
 Jalapeños
 Coco
 Wakame
 Mango (+0,75 €)

EXTRAS

Base 1,00€
 Proteína 2,50€
 Salsa 0,75€
 Topping 0,75€
 Aguacate 1,00€

*Piña, naranja y manzana

2 PROTEÍNA

Para S escoge 2
 Para M escoge 3
 Para L escoge 4

Salmón Noruego
 Atún Premium
 Cangrejo
 Pulpo
 Tofu
 Langostino premium (+1,50 €)

4 SALSA

Escoge 1 o 2

Soja
 Fresh
 Chef
 Clásica
 Dulce
 Spicy mayo
 Teriyaki
 Chili dulce
 Sésamo y cacahuete (+ 0,75 €)
 Extra picante (+ 0,75 €)

5 COMPLEMENTOS

Escoge 2

Cilantro
 Cebolla crujiente
 Furikake
 Semillas de sésamo
 Semillas de wasabi
 Algas nori



The FRESH POKE

POSTRES

BOWL DE FRUTAS 3,50€

TARRINAS CASERAS 3,50€

Cheesecake de dulce de leche, Cheesecake de frutos rojos y Oreo Dream

MOCHI (mínimo 2 unidades)..... 3,50€

Mango, coco, frambuesa, chocolate o cheesecake fresa

MENÚ MEDIODÍA

BEBIDA

Agua, refresco, cervezas (excepto IPA) o Corona +1€

POKE BOWL M

Elige nuestros poke bowls o móntate el tuyo

A ELEGIR

Sopa miso, GYOZAS (3 uds.) o postre (café, bowl de frutas o tarrina casera +1€)

AMPLÍA TU MENÚ

con sopa miso o gyozas por +2€.

12,95€

CERVEZAS

Corona	3,00€
Stella Artois (barril)	2,20€
IPA	3,50€
Becks sin alcohol	2,20€
Budweiser	2,20€

POKE BURRITOS

CRUNCHY SALMON 7,90€

Arroz sushi, salmon, ensalada frutas, edamame, cebolla frita y salsa fresh

SPICY TUNA 7,90€

Arroz sushi, atún marinado en kimchi, cebolla tierna y pepino.

CRAB MANIA 7,90€

Arroz sushi, cangrejo, spicy mayo, aguacate y wakame

ENTRANTES

EDAMAME ORIGINAL 4,95€

Con aceite de sésamo y sal

WAKAME SALAD 4,95€

Wakame con pepino, mango (+1,50€), salmón (+1,50€) o langostinos (+1,50€) y salsa fresh

GYOZAS (4uds.) 4,95€

De pollo, de verduras o de langostinos

SOPA MISO 4,95€

Miso, algas y tofu

BEBIDAS

AGUA (Avara) 2,00€

CHARITEA(TÉ FRÍO) 3,00€

Red, Green o Mate

REFRESCOS 2,20€

Coca-Cola (Clásica o Zero)

Aquarius Clásico

Nestea

Agua con gas

TÉ 3,00€

ZUMO NARANJA 3,50€

Recién exprimido

LICUADOS (SoL).. 3,50€ / 4,50€

Naranja: naranja, manzana, zanahoria

Verde: manzana, pepino y jengibre

Rojo: remolacha, zanahoria y pepino

Tropical: manzana, pepino, piña y menta

Detox: limón, jengibre, naranja y zanahoria

VINOS (Castillo de Sajazarra)

Tinto Solar Líbano 3,00€ / 9,00€

Blanco In-vita 3,00€ / 9,00€

FOLLOW US  @thefreshpoke

 The Fresh Poke

 @TheFreshPoke

 Av. DIAGONAL 357

 thefreshpoke.es

