



The FRESH POKE

Poke Bowls • Fresh Juices



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

NUESTROS BOWLS

*Pregunta por el Fresh Poke del mes.

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, 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, 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, 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

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

Arroz sushi, salmón marinado en una suave salsa casera queso crema, mango, aguacate, nuestra salsa dulce, sésamo y algas nori

MONTA TU BOWL

1 BASE

Para M escoge 1
Para L y XL escoge 1 o 2
Arroz sushi
Arroz integral
Quinoa
Lechuga

3 TOPPINGS

Para M escoge 1 o 2
Para L escoge 1, 2 o 3
Para XL escoge 1, 2, 3 o 4
Zanahoria
Pepino
Cebolla
Edamame
Tomatitos
Aguacate
Ensalada de frutas*
Jalapeños
Wakame
Wakame de jengibre
Hummus de remolacha
Mango (+0,75 €)

5 COMPLEMENTOS

Para M escoge 1
Para L y XL escoge 1 o 2
Cilantro
Cebolla crujiente
Furikake
Semillas de sésamo
Semillas de wasabi
Algas nori
Cacahuets con wasabi
Banana Chips
Kikos
Coco rallado

2 PROTEÍNA

Para M escoge 1
Para L escoge 1 o 2
Para XL escoge 1, 2 o 3
Salmón Noruego
Atún Premium
Cangrejo
Pulpo (+1,50 €)
Tofu marinado
Seitán
Langostino premium (+1,50 €)

4 SALSA

Para M escoge 1
Para L y XL escoge 1 o 2
Soja
Fresh (soja afrutada)
Chef (soja con cebollino y toque limón)
Clásica (soja con aceite de sésamo)
Dulce (soja con salsa de ostras)
Spicy mayo
Teriyaki
Chili dulce
Queso crema (estilo philadelphia)
Sésamo y cacahuete (+ 0,75 €)
Extra picante (+ 0,75 €)
Champi mayo. 100% vegana (+ 0,75 €)

EXTRAS

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

*Piña, naranja y manzana



The FRESH POKE

Poke Bowls • Fresh Juices

NUESTROS 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

MENÚ MEDIODÍA

BEBIDA

Agua
Refresco
Cervezas (excepto IPA)
Corona +1€

POKE BOWL L

Elige nuestros poke bowls
o
móntate el tuyo

A ELEGIR

Sopa miso (de temporada)
GYOZAS (3 uds.)
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 2,20€

IPA 3,50€

CERVEZA SIN ALCOHOL 2,20€

ALHAMBRA ESPECIAL 2,20€

ALHAMBRA RADLER 2,20€

POKE BURRITOS

CRUNCHY SALMÓN 7,90€

Arroz sushi, salmón, ensalada frutas, edamame, cebolla crujiente 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

LICUADOS

S o L 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

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

KOMBUCHA 4,50€

Piña y melocotón

Cereza

Jengibre

VINOS (Castillo de Sajazarra)

Tinto Solar Libano 3,00€ / 9,00€

Blanco In-vita 3,00€ / 9,00€

FOLLOW US



@thefreshpoke

The Fresh Poke

@TheFreshPoke

thefreshpoke.es