



# The FRESH POKE

Poke Bowls • Fresh Juices



PEQUEÑO .....	<b>7,90€</b> (500ml.)
MEDIANO .....	<b>9,90€</b> (750ml.)
GRANDE .....	<b>12,90€</b> (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 P escoge 1  
Para M y G escoge 1 o 2

Arroz sushi  
Arroz integral  
Quinoa  
Lechuga  
Kale

### 3 TOPPINGS

Para P escoge 1 o 2  
Para M escoge 1, 2 o 3  
Para G escoge 1, 2, 3 o 4

Zanahoria  
Pepino  
Cebolla  
Edamame  
Tomatitos  
Aguacate  
Ensalada de frutas (piña, naranja y manzana)  
Wakame  
Hummus de remolacha  
Cebolla encurtida  
Mango (+0,75 €)

### 5 COMPLEMENTOS

Para P escoge 1  
Para M y G escoge 1 o 2

Cilantro  
Cebolla crujiente  
Furikake  
Semillas de sésamo  
Semillas de wasabi  
Algas nori  
Cacahuets con wasabi  
Kikos  
Coco rallado

### 2 PROTEÍNA

Para P escoge 1  
Para M escoge 1 o 2  
Para G escoge 1, 2 o 3

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

### 4 SALSA

Para P escoge 1  
Para M y G escoge 1 o 2

#### BASE SOJA

Soja  
Fresh (soja afrutada)  
Chef (soja con cebollino y toque de limón)  
Clásica (soja con aceite de sésamo)  
Dulce (soja con salsa de ostras)  
Extra Picante (+0,75€)

#### CREMOSAS

Spicy Mayo  
Teriyaki  
Queso crema  
Chilli Dulce  
Sésamo y cacahuete (+0,75€)  
Champi Mayo (mayonesa vegana con setas)  
100% VEGANA (+0,75€)

#### EXTRAS

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



# 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€

Coco, chocolate o té matcha

### MENÚ 1

### MENÚ 2

#### BEBIDA

Agua  
Refresco  
Cervezas (excepto IPA)  
Corona +1€

#### POKE BOWL MEDIANO

Elige nuestros poke bowls  
o  
móntate el tuyo

#### ENTRANTE

Sopa miso (de temporada)  
GYOZAS (3 uds.)  
(pollo, verduras o langostinos)

#### POSTRE

Café  
Bowl de frutas  
Tarrina casera (+1€)

#### AMPLIA 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€

## 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** (temporada invierno) ..... 4,95€

Miso, algas y tofu

## LICUADOS

**P06** ..... 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** (Aulara) ..... 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

**INFUSIONES CALIENTES** ..... 3,00€

**KOMBUCHA** ..... 4,50€

Piña y melocotón

Cereza

Jengibre

**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

thefreshpoke.es