



The FRESH POKE

Poke Bowls • Fresh Juices



PETIT **7,90€** (500ml.)
 MITJA **9,90€** (750ml.)
 GRAN **12,90€** (1.000ml.)

ELS NOSTRES BOWLS

*Pregunta'ns pel Fresh Poke del mes.

SALMÓ POKE **7,90€ / 9,90€ / 12,90€**

Arròs sushi, salmó noruec, salsa fresh, pastanaga, cogombre, ceba, avocat, amanida de fruites i llavors de sèsam

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

Arròs sushi, quinoa, tonyina prèmium, salmó, pop, salsa xef, edamame, tomàquets, pastanaga, cogombre, ceba i ceba cruixent

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

Arròs sushi, quinoa, cranc, salmó noruec, salsa dolça, avocat, daus de poma, wakame i llavors de sèsam

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

Arròs sushi, quinoa, tonyina prèmium, spicy maio, edamame, tomàquets, jalapenyos, pastanaga, cogombre, ceba i ceba cruixent

VEGAN POKE **7,90€ / 9,90€ / 12,90€**

Quinoa, enciam, tofu, salsa clàssica, pastanaga, cogombre, ceba, amanida de fruites, edamame, tomàquets, avocat i llavors de sèsam

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

Arròs sushi, llagostí prèmium, mango i coco, coriandre, salsa de sèsam i un toc de teriyaki

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

Arròs sushi, salmó marinat en una suau salsa casolana formatge crema, mango, avocat, la nostra salsa dolça, sèsam i algues nori

MUNTA EL TEU BOWL

1 BASE

Per P tria 1
Per M i G tria 1 o 2

Arròs sushi
Arròs integral
Quinoa
Enciam
Kale

3 TOPPINGS

Per P tria 1 o 2
Per M tria 1, 2 o 3
Per G tria 1, 2, 3 o 4

Pastanaga
Cogombre
Ceba
Edamame
Tomàquets
Avocat
Amanida de fruites (pinya, taronja i poma)
Wakame
Hummus de remolatxa
Ceba envinagrada
Mango (+0,75 €)

5 COMPLEMENTES

Per P tria 1
Per M i G tria 1 o 2

Coriandre
Ceba cruixent
Furikake
Llavors de sèsam
Llavors de wasabi
Algues nori
Cacauets amb wasabi
Kikos
Coco ratllat

2 PROTEÏNA

Per P tria 1
Per M tria 1 o 2
Per G tria 1, 2 o 3

Salmó Noruec
Tonyina prèmium
Cranc
Tofu marinat
Seitã
Pop (+1,50 €)
Llagostí prèmium (+1,50 €)
Tonyina picant (+1,50 €)
Heura (+1,50 €)

4 SALSA

Per P tria 1
Per M i G tria 1 o 2

BASE SOJA

Soja
Fresh (soja afruitada)
Xef (soja amb cibulet i toc llimona)
Clàssica (soja amb oli de sèsam)
Dolça (soja amb salsa d'ostres)
Extra picant (+ 0,75 €)

CREMOSA

Spicy maio
Teriyaki
Chili dolç
Formatge crema (estil philadelphia)
Sèsam i cacauet (+ 0,75 €)
Xampi mayo (mayonesa vegana amb bolets)
100% vegana (+ 0,75 €)

EXTRES

Base 1,00€
Proteïna 2,50€
Salsa 0,75€
Topping 0,75€
Avocat 1,00€



The FRESH POKE

Poke Bowls • Fresh Juices

LES POSTRES

BOWL DE FRUITES 3,50€

TERRINES CASOLANES 3,50€

Cheesecake de dolç de llet, Cheesecake de fruits vermells i Oreo Dream

MOTXI (mínim 2 unitats)..... 3,50€

Coco, xocolata o te matxa

MENÚ 1

MENÚ 2

BEGUDA

Aigua
Refresc
Cerveses (excepte IPA)
Liquat del dia
Corona +1€

POKE BOWL MITJA

Tria un dels nostres poke bowls
(philsalmon, premium, poke del mes +1€)
o
munta't el teu

ENTRANT

Sopa miso (de temporada)
GYOZAS (3 uds.)
(pollastre, verdures o llagostins)

LES POSTRES

Cafè
Bowl de fruites
Terrina casolana (+1€)

AMPLIA EL TEU MENÚ

amb sopa miso o gyozas per +2€.

12,95€

*Disponible de dilluns a divendres de 12h a 16h

CERVESES

CORONA 3,00€

STELLA ARTOIS 2,20€

IPA 3,50€

CERVESA SENSE ALCOHOL 2,20€

ALHAMBRA ESPECIAL 2,20€

POKE BURRITOS

CRUNCHY SALMÓ 7,90€

Arròs sushi, salmó, amanida de fruites, edamame, ceba cruixent i salsa fresh

SPICY TUNA 7,90€

Arròs sushi, tonyina marinada en kimchi, ceba tendra i cogombre.

CRAB MANTA 7,90€

Arròs sushi, cranc, spicy maio, alvocat i wakame

ENTRANTS

EDAMAME ORIGINAL 4,95€

Amb oli de sèsam i sal

WAKAME SALAD 4,95€

Wakame amb cogombre, mango (+ 1,50 €), salmó (+ 1,50 €) o llagostins (+ 1,50 €) i salsa fresh

GYOZAS (4uts.) 4,95€

De pollastre, de verdures o de llagostins

SOPA MISO (temporada d'hivern) 4,95€

Miso, algues i tofu

LIQUATS

SOL 3,50€ / 4,50€

Taronja: taronja, poma, pastanaga
Verd: poma, cogombre i gingebre
Vermell: remolatxa, pastanaga i cogombre
Tropical: poma, cogombre, pinya i menta
Detox: llimona, gingebre, taronja i pastanaga

BEGUDES

AIGUA (Aua) 2,00€

CHARI TEA (TE FRED) 3,00€

Red, Green o Mate

REFRESCOS 2,20€

Coca-Cola (Clàssica o Zero)
Aquarius Clàssic
Nestea
Aigua amb gas

INFUSIONS CALENTES 3,00€

KOMBUCHA 4,50€

Pinya i préssec
Cirera
Gingebre

VINS (Castillo de Sajazarra)

Negre Solar Líbano 3,00€ / 9,00€
Blanc In-vita 3,00€ / 9,00€

FOLLOW US



@thefreshpoke

The Fresh Poke

@TheFreshPoke

thefreshpoke.es