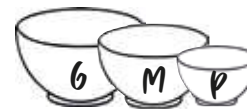




The FRESH POKE

Poke Bowls • Fresh Juices



PEQUEÑO **7,90€** (500ml.)
 MEDIANO **9,90€** (750ml.)
 GRANDE **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, langostinos 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)
- Licuada del día
- Corona +1€

POKE BOWL MEDIANO

Elige nuestros poke bowls (philsalmon, premium, poke del mes +1€)

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€

*Disponible de lunes a viernes de 12h a 16h

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

P o b 3,50€ / 4,50€

Naranja: naranja, manzana y 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 (te 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