



The FRESH POKE

Poke Bowls • Fresh Juices



PETIT	7,90€
MITJA	9,90€
GRAN	12,90€

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, amànida 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, soja, edamame, tomàquets, jalapenyos, pastanaga, cogombre, ceba adobada i ceba cruixent

VEGAN POKE 7,90€ / 9,90€ / 12,90€

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

PREMIUM POKE 8,90€ / 10,90€ / 13,90€

Arròs sushi, llagostí prèmium, mango, coco, i 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

BURRATANA POKE 8,90€ / 10,90€ / 13,90€

Arròs sushi, quinoa, tonyina premium, salsa casolana dolça d'alfàbrega, burrata, tomàquets, edamame, avocat i ceba cruixent

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 €)
Burrata (+0,75 €)
Jalapeños (+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
Seità
Pop
Pollastre
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
Dolça d'alfàbrega
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 €)

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 Oreó 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
(**gamma premium +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. Festius NO DISPONIBLE.
** Gamma premium + 1 €: Philsalmon, Premium, Burratuna i Poke del mes.

CERVESES

CORONA 3,00€

STELLA ARTOIS 2,20€

IPA 3,50€

CERVESA SENSE ALCOHOL 2,20€

ALHAMBRA ESPECIAL 2,20€

POKE PIZZES

SALMÓ 12,90€

Base d'alga nori amb arròs sushi amb salmó, alvocat, mango, salsa teriyaki i sèsam.

SPICY 12,90€

Base d'alga nori amb arròs sushi amb tonyina marinada a kimchi, pastanaga, edamame, jalapeños, salsa spicy mayo i sèsam..

VEGETARIANA 12,90€

Base d'alga nori amb arròs sushi amb tofu marinat, wakame, tomàquets, amanida de fruita (pinya, taronja, poma), salsa formatge crema i sèsam.

ENTRANTS

EDAMAME ORIGINAL 4,95€

Amb oli de sèsam i sal gruixuda

WAKAME SALAD 4,95€

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

GYOZAS (4uts.) 4,95€

De pollastre, de verdures o de llagostins

SOPA MISO (temporada d'hivern) 4,95€

Miso, algues wakame, ceba tendra xinesa 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 3,00€

Mandarina, Cúrcuma i pebre

Nabius i espígol

Moringa, Gingebre i Menta

VINS

Negre 3,00€ / 9,00€

Blanc 3,00€ / 9,00€

FOLLOW US



@thefreshpoke

The Fresh Poke

@TheFreshPoke

thefreshpoke.es