



The FRESH POKE

Poke Bowls • Fresh Juices



PEQUEÑO	7,90€
MEDIANO	9,90€
GRANDE	12,90€

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, soja, edamame, tomatitos, jalapeños, zanahoria, pepino, cebolla encurtida y cebolla crujiente

VEGAN POKE 7,90€ / 9,90€ / 12,90€

Quinoa, lechuga, tofu marinado, 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, coco y 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

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

Arroz sushi, quinoa, atún premium, salsa casera dulce de albahaca, burrata, tomatitos, aguacate, edamame y cebolla crujiente.

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 €)
Burrata (+0,75 €)
Japaleños (+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
Pollo
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)
Dulce Albahaca
Extra Picante (+0,75€)
CREMOSAS
Spicy Mayo
Teriyaki
Queso crema
Chilli Dulce
Sésamo y cacahuete (+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)
Licuado del día
Corona (+1€)

POKE BOWL MEDIANO

Elige nuestros poke bowls
(**gama premium +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. Festivos NO DISPONIBLE.

**Gama premium +1€: Philsalmon, Premium, Burratuna y Poke del mes.

CERVEZAS

CORONA **3,00€**

STELLA ARTOIS **2,20€**

IPA **3,50€**

CERVEZA SIN ALCOHOL **2,20€**

ALHAMBRA ESPECIAL **2,20€**

POKE PIZZAS

SALMÓN **12,90€**

Base de alga nori con arroz sushi con salmón, aguacate, mango y salsa teriyaki.

SPICY **12,90€**

Base de alga nori con arroz sushi con atún marinado en kimchi, zanahoria, edamame, jalapeños, salsa spicy mayo y sésamo.

VEGETARIANA **12,90€**

Base de alga nori con arroz sushi con tofu marinado, wakame, tomates, ensalada de fruta (piña, naranja, manzana), salsa queso crema y sésamo.

ENTRANTES

EDAMAME ORIGINAL **4,95€**

Con aceite de sésamo y sal gorda

WAKAME SALAD **4,95€**

Wakame con pepino, mango (+1,50€), salmón (+1,50€) o langostinos (+1,50€), salsa fresh y sésamo

GYOZAS (4uds.) **4,95€**

De pollo, de verduras o de langostinos

SOPA MISO (temporada invierno) **4,95€**

Miso, algas wakame, cebolleta china 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 (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 **3,00€**

Mandarina, Cúrcuma y pimienta

Arándanos y lavanda

Moringa, Jengibre y Menta

VINOS

Tinto **3,00€ / 9,00€**

Blanco **3,00€ / 9,00€**

FOLLOW US



@thefreshpoke

The Fresh Poke

@TheFreshPoke

thefreshpoke.es