

CERVEZAS

- MAHOU 0,0 TOSTADA**
2,50€
- ALHAMBRA VERDE**
2,50€
- IPA MAHOU**
3,00€
- CORONA**
3,00€
- MAHOU SIN GLUTEN**
2,50€

LICUADOS

- FELICIDAD**
Naranja, zanahoria y remolacha
 - CONFIANZA**
Naranja, fresa y hierbabuena
 - ARMONÍA**
Manzana, Espinacas y apio
 - VITALIDAD**
Naranja, cúrcuma y cayena
- 3,50€

BEBIDAS

- AGUA**
2,00€
- AGUA CON GAS**
2,20€
- CHARITEA (TÉ FRÍO)**
Red o Green
3,50€
- REFRESCOS**
Coca-Cola (Clásica o Zero)
Aquarius Clásico
Nestea Limón
2,50€
- KOMBUCHAS**
Mandarina, Cúrcuma y Pimienta
Arándanos y Lavanda
Moringa, Jengibre y Menta
3,50€
- VINO**
(en lata)
3,50€
- SANGRÍA**
(en lata)
3,50€

THEFRESHPOKE.ES



The FRESH POKE
Poke Bowls • Fresh Juices

ENTRANTES

- WAKAME SALAD**
con pepino o
Mango (+1,50€)
Salmón (+1,50€)
Langostinos (+1,50€)
salsa fresh y semillas de sésamo.
4,50€
- HUMMUS** **INUEVO!**
con crudités o
con chips de plátano (+1,00€)
4,95€

- GUACAMOLE** **INUEVO!**
con chips de plátano
añade atún flambeado (+1,50€)
5,95€
- FALAFEL REMOLACHA**
con salsa queso crema y cebollino.
4,50€
- GYOZAS (4UDS.)**
Pollo, Verduras o Langostinos.
5,95€

CORN-SANDWICHES

- NO-CHICKEN; SI-HONEY** **INUEVO!**
Pan de maíz, tomate de Cantabria, mézclum, pollo vegetal, salsa de miel y mostaza, mozzarella y cebolla crujiente.
9,90€
- NORDIC**
Pan de maíz, tomate de Cantabria, mézclum, salmón ahumado, nuestra salsa Tzatziki casera, burrata, pepinillos, aceitunas, cebolla roja encurtida y cebolla crujiente.
10,90€
- THE FRESH CLUB**
Pan de maíz, mézclum, pollo, salsa César, nuestro guacamole casero, mozzarella y pico de gallo.
9,90€

WRAPS

- MANGO-CURRY SPICY PORK** **INUEVO!**
Tortilla de trigo, pasta, mézclum, pulled pork, nuestra spicy mayo, salsa de curry-mango, nuestro guacamole casero, zanahoria, maíz, aceitunas y cebolla frita.
9,90€
- TERIYAKI SMOKED SALMON**
Tortilla de trigo, arroz sushi, mézclum, salmón ahumado, salsa de miel y mostaza, nuestra teriyaki casera, queso feta, edamame y cacahuets con wasabi.
9,90€
- CHEESEFALAFEL**
Tortilla de trigo, tomate de Cantabria, mézclum, falafel, nuestra salsa Tzatziki casera, nuestra salsa cremosa casera de mango, cebolla roja encurtida, pepino, aceitunas, mozzarella y cilantro.
9,90€

POKES / ENSALADAS

	FRESH/VEGGIE	PREMIUM
PEQUEÑO	9,90€	10,90€
MEDIANO	12,90€	13,90€
GRANDE	14,90€	15,90€

ENSALADAS

GAMA PREMIUM

PREMIUM

MEDITERRÁNEO
Tomate de Cantabria, mézclum, atún premium, AOVE, salsa casera dulce de albahaca, aguacate, cebolla roja encurtida, aceitunas y cacahuets.

NUEVO

TABOULÉ
Couscous, pollo, falafel, AOVE, aguacate, tomatitos, pepino, maíz, aceitunas, cilantro y cacahuets.

NUEVO

POWER BOWL
Garbanzos, mézclum, pollo, tofu marinado, nuestra salsa Tzatziki casera, AOVE, aguacate, tomatitos, pepino, zanahoria y chips de plátano.

NUEVO

PREMIUM
Arroz sushi, langostinos premium, mango, salsa sésamo y cacahuete, toque de nuestra teriyaki casera, cilantro y coco.

NUEVA RECETA

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

NUEVA RECETA

PHILSALMON
Arroz sushi, salmón noruego marinado con nuestra salsa queso crema, mango aguacate, tomatitos, wakame, nuestra salsa dulce, semillas sesamo y algas nori.

GAMA FRESH

NUEVA RECETA

SALMÓN
Arroz sushi, salmón noruego, nuestra salsa dulce, zanahoria, pepino, cebolla, aguacate, manzana, mango y semillas de sésamo.

NUEVA RECETA

CALIFORNIA
Arroz sushi, quinoa, salmón noruego, cangrejo, nuestra salsa dulce, salsa chili crab, aguacate, dados de manzana, wakame y semillas de sésamo.

NUEVO

CREAMYCHICKEN
Arroz sushi, pollo, nuestra salsa cremosa casera de mango, toque de nuestra salsa dulce, aguacate, dados de manzana, zanahoria, edamame, coco rallado y cacahuets tradicionales.

NUEVO

SPICY TUNA
Arroz sushi, atún premium flambeado, nuestra spicy mayo, nuestra salsa teriyaki, guacamole, edamame, japaleños, pico de gallo, wakame y semillas sésamo.

NUEVA RECETA

VEGAN
Quinoa, lechuga, tofu marinado, nuestra salsa de soja, zanahoria, pepino, cebolla, tomatitos, falafel de remolacha, aguacate y semillas de sésamo.

NUEVA RECETA

NOCHICKEN
Arroz sushi, quinoa, pollo vegetal braseado, nuestra salsa de soja con nuestra salsa queso crema, mango, zanahoria, aguacate y cebolla crujiente.

GAMA PREMIUM

GAMA VEGGIE

MONTA TU POKE

- BASE**
PARA P ESCOGE 1
PARA M Y G ESCOGE 1 O 2
Arroz sushi
Arroz integral
Quinoa
INUEVO! Pasta
INUEVO! Garbanzos
INUEVO! Couscous
INUEVO! Mézclum
INUEVO! Tomate de Cantabria (+1,00€)
- PROTEÍNA**
PARA P ESCOGE 1
PARA M ESCOGE 1 O 2
PARA G ESCOGE 1, 2 O 3
Salmón noruego
Atún premium
Cangrejo
Langostino premium (+1,50€)
Atún picante
Tofu marinado
Pollo
Pollo vegetal braseado
Falafel de remolacha
INUEVO! Salmón ahumado
INUEVO! Pulled pork

- SALSA**
PARA P ESCOGE 1
PARA M Y G ESCOGE 1 O 2
Aceite Oliva Virgen Extra
BASE SOJA
Soja / Soja sin gluten
Dulce / Dulce de albahaca
Soja picante con cacahuets
Teriyaki
CREMOSAS
Mango cremosa
Chili Crab
Spicy mayo
Queso crema
Chili dulce
Sésamo y cacahuete
INUEVO! Tzatziki
INUEVO! Miel y mostaza
INUEVO! César
INUEVO! Pesto
INUEVO! Mango y curry

- TOPPING**
ESCOGE HASTA 5
Cebolla
Pepino
Edamame
Tomatitos
Zanahoria
Dados de manzana
Cebolla encurtida
Jalapeños
Maíz dulce
Aguacate (+1,00 €)
Mango (+1,00 €)
Burrata (+1,00 €)
Wakame (+1,00 €)
INUEVO! Guacamole (+1,00 €)
INUEVO! Mozzarella
INUEVO! Aceitunas verdes
INUEVO! Pepinillos
INUEVO! Queso feta
INUEVO! Pico de gallo

- COMPLEMENTOS**
PARA P ESCOGE 1
PARA M Y G ESCOGE 1 O 2
Cilantro
Furikake
Algas nori
Kikos
Cebolla crujiente
Coco rallado
Semillas de sésamo tradicionales / Con wasabi
Cacahuets tradicionales / Con wasabi
INUEVO! Chips plátano

- EXTRAS**
Base 1,00€
Proteína 3,00€
Salsa 1,00€
Topping 1,00€
Topping premium: Aguacate, guacamole, mango y burrata 2,50€
Complemento 1,00€

POSTRES

- BOWL DE FRUTAS**
4,50€
- TARRINAS "LA ERMITA"**
3,50€
- MOCHI**
Coco, chocolate o té matcha
(mínimo 2 unidades)
4,50€



MENÚ

- ESCOGE TU BOWL P O M, CORN-SANDWICH O WRAP**
Selecciona tu favorito o personaliza el tuyo.

- BEBIDA**
Agua / Refresco
Cervezas
Licuado del día
IPA / Corona / Vino en lata (+1€)

- ENTRANTE**
Gyozas (3Ud.)
Hummus con Crudités
- POSTRE**
Café
Bowl de frutas
Tarrinas "La Ermita"

- AMPLÍA TU MENÚ**
Gyozas,
Hummus con crudités o postre (+2€)

15,00€

+2€ Poke Grande.

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

Festivos NO DISPONIBLE.

**Gama premium +1€.