


## LOCK, STOCK & WOK

- Choose your noodle €8.95
- Choose your protein
- Choose your sauce
- Choose your heat

**NOODLES**   
Wheat / Rice (Thick or Thin)

**PROTEIN**  
Chicken / Beef +€1.50 / Tofu  / King Prawn +€3

**SAUCES**   
Thai Pad Kee Mao / Coconut milk & Lemongrass

**HEAT**   
Mild / Medium / Hot / Take off!

**VEGETABLES INCLUDED**   
Peppers / Carrot / Courgette / Broccoli / Onion


## POKE BOWLS

**TASTY TUNA** €10.50  
Tuna, avocado, mango, spring onion, edamame, coriander, wakame, white rice with a sesame oil, light soy sauce, sweet chilli & lime dressing.


**SERENE SALMON** €10.50  
Salmon, shredded leek, asparagus, avocado, edamame, wakame, parsley, white rice with a zesty citrus dressing.

**CLEAN CHICKEN** €8.95  
Cajun spiced chicken, avocado, spinach, spring onion, crushed tortilla chips, coriander, white rice with a sour cream & Pico de Gallo dressing.

## BUDDHA BOWLS

**EASTERN ENERGY**  €8.95  
Chickpea, tahini, couscous, cucumber, spring onion, spinach, kale, green olives, dried fruit, coriander with a tzatziki dressing and lemon.

**SPICED SENSATION**  €10.50  
Lightly curried vegetables, mango, cucumber, avocado, sushi rice with a raita dressing.

**MEDITERRANEAN MEDLEY**  €7.95  
Seasoned chickpeas, spinach, kale, diced tomato, cucumber, olives, avocado, spring onion, quinoa with a garlic, parsley & olive oil vinaigrette

## SOULFUL SALADS

**TANDOORI -MORI** €9.50  
Tandoori spiced chicken on a bed of fresh leaves, cucumber, apple, diced tomato with a mint yoghurt dressing, served in a poppadom basket.

**CLASSIC CHICKEN CAESAR** €8.95  
Seasoned chicken, romaine lettuce, bacon, parmesan cheese, croutons, caesar dressing.

**VIETNAMESE TEASE** €10.95  
Tender sliced beef on a bed of little gem lettuce with a Vietnamese inspired dressing.

## GUILT FREE CAKE

**HOME MADE, HEALTHIER CAKES!**  €4.95

- Carrot Cake
- Banana Bread
- Lemon Drizzle

## NO EXCUSES JUICES

**14 CARROT GOLD**  €3.95  
Carrot, Beetroot, Apple, Ginger

**BEACHSIDE**  €5.50  
Pineapple, Coconut Water, Banana, Lime

**GREEN & LEAN**  €3.95  
Apple, Cucumber, Spinach, Mint

**ZEN ZING**  €4.50  
Peppers, Kale, Spinach, Celery, Apple, Ginger, Parsley

## GROOVY SMOOTHIES


**TROPICAL ZEST**  €6.95  
Pineapple, Mango, Coconut Milk, Kaffir Lime, Lemongrass

**BERRY BOOST**  €4.95  
Forest Fruits, Apple, Greek Yogurt, Mint

**KICKSTART**  €4.95  
Pineapple, Coconut Milk, Banana, Coriander, Chilli

**ENERGISER**  €4.95  
Apple, Kale, Spinach, Greek Yogurt, Nutmeg

## WELLNESS SHOTS

**HOT SHOT**  €2.95  
Ginger, Apple, Lemon, ground pepper

**WHEATGRASS**  €2.95  
100% Pure Wheatgrass

## HOT DRINKS

**COFFEE** €1.75  
Americano / Cortado / Sombra

**TEA** €1.75  
Breakfast / Earl Grey / Chai / Green / Peppermint.

**HOT CHOCOLATE** €1.95  
Classic Hot Chocolate with or without cream

**OATMEAL DRINK** €2.45  
Oats, almond milk, sugar, cinnamon, vanilla

## COLD DRINKS

**WATER** €1.75  
Still / Sparkling

**FLAVOURED WATER (STILL OR SPARKLING)** €2.95  
Espresso / Venetian Spritz / Cucumber Ricky

**ALOE VERA** €2.95  
Strawberry / Pomegranate / Mango / Natural

**ISOTONIC** €2.45  
Blue / White / Red Zero

**ICED TEA** €1.95  
Peach / Lemon / Peppermint

**SUGAR FREE CANS** €1.95  
Pepsi Max / 7 Up Zero

PLEASE LET US KNOW IF YOU HAVE ANY  
ALLERGENS OR OTHER DIETARY REQUIREMENTS.



## WOK

- Elige tu fideo
- Elige tu proteína
- Elige tu salsa
- Elige tu picante

€8.95

### NOODLES

Trigo / Arroz (Grueso o Fino)

### PROTEÍNA

Pollo / Tofu / Ternera +€1.50 / Gambon +€3

### SALSAS

- Thai Pad Kee Mao
- Leche de coco y hierba de limon

### PICANTE

Suave / Medio / Caliente / Despegue!

### VERDURAS INCLUIDA

Pimientos / Zanahoria / Calabacín / Brocoli / Cebolla

## ENSALADAS POKÉ

### ATÚN SABROSO

€10.50

Atún fresco, aguacate, mango, cebolleta, edamame, cilantro, arroz sushi blanco, wakame y salsa de soja ligera, aderezo de chile dulce y lima.

### SALMÓN SERENO

€10.50

Salmón fresco, puerro rallado, esparrago, aguacate, edamame, perejil, arroz sushi blanco, wakame y un sabroso aderezo citrico.

### POLLO CAJUN

€8.95

Pollo con especias cajun, aguacate, espinacas, cebolleta, chips de tortilla triturados, cilantro, arroz blanco con crema agria y aderezo pico de gallo.

## CUENCOS DE BUDA

### ENERGIA DEL ESTE

€8.95

Garbanzos, tahini, cuscus, pepino, cebollata, espinacas, col rizada, aceitunas verdes, frutos secos, cilantro con aderezo tzatziki y limón.

### SENSACIÓN DE ESPECIES

€10.50

Verduras ligeramente curtidas, mango, pepino, aguacate, arroz de sushi con aderezo de raita.

### MEDITERRANEO

€7.95

Garbanzos, sazonados, espinacas, col rizada, tomate cortado en cubitos, pepino, aceitunas, aguacate, cebolleta, quinoa con vinagreta de ajo perejil y aceite de oliva.

## ENSALADAS CON ALMA

### POLLO TANDOORI

€9.50

Pollo al horno en especias Tandoori, espinaca, pepino, aceitunas, mezcla de lechuga con aliño de miel y limón.

### CESAR DE POLLO CLASICO

€8.95

Pollo sazonada, lechuga romana, tocino, queso parmesano, picatostes, y nuestro aliño cesar casero.

### VIETNAMITA

€10.95

Carne tierna en rodaias sobre una cama de lechuga pequena con aderezo de inspiración Vietnamita.

## TARTAS SEMI SANAS

### TARTAS

€4.95

- Tarta de zanahoria casera
- Pan de platano
- Tarta de limón

## ZUMOS NATURALES

### ZANAHORIA DE ORO

Zanahoria, remolacha, manzana, jengibre

€3.95

### JUNTO AL A PLAYA

Piña, agua de coco, platano, lima

€5.50

### EL VERDE

Manzana, pepino, espinacas, menta

€3.95

### ZEN ZING

Pimientos con rizada, espinacas, apio, manzana, jengibre y perejil

€4.50

## SMOOTHIES MARAVILLOSOS

### ZEST TROPICAL

Piña, mango, leche de coco, lima, kaffir, hierba de limón

€6.95

### IMPULSO ROJO

Frutas del bosque, manzana, yogur griego, menta

€4.95

### ARRANQUE

Piña, leche de coco, platano, cilantro, chile

€4.95

### ENERGIZADOR

Manzana, col rizada, espinaca, yogur griego, nuez moscada

€4.95

## CHUPITOS DE BIENESTAR

### CHUPITO MAESTRO

Jengibre, manzana, limón, pimienta molida

€2.95

### HIERBA DE TRIGO

100% Pura hierba de trigo

€2.95

## BEBIDAS CALIENTES

### CAFES

Americano / Cortado / Sombra etc

€1.75

### TÉ INFUSIONES

Inglesa / Earl Grey / Chai / Verde / Menta etc

€1.75

### COLACAO

Chocolate caliente con o sin nata

€1.95

### AVENA

€2.45

## BEBIDAS FRIAS

### AGUA

Sin Gas / Con Gas

€1.75

### AGUA CON SABORES (CON O SIN GAS)

Espresso / Wimbledon / Spritz de Venezia

€2.95

### ZUMOS NATURALES

Naranja / Manzana / Piña

€2.95

### ALOE VERA

Fresa / Granada / Mango / Natural

€2.95

### ISOTONIC

Azul / Blanco / Rojo Zero

€2.45

### TÉ CASERO

Melocoton / Limón / Menta etc

€1.95

### SIN AZÚCAR

Pepsi Max / 7 Up Zero

€1.95

POR FAVOR DIGANOS SI TIENE ALGUN ALERGENO U OTRAS NECESIDADES DIETETICAS

