

# ARSENAL POKE

---

## 1 *Elige la Proteína*

(Extra de proteína 3,50€)

- . Salmón
- . Atún
- . Pechuga de pavo natural

## 2 *Elige la Base*

escoge 1 o 2 opciones (Extra de base 3,50€)

- . Arroz integral
- . Quinoa

## 3 *Elige los toppings!*

escoge un máximo de 4 opciones (Extra toppings 1€)

- . Col lombarda
- . Aguacate
- . Edamame
- . Alga cut wakame
- . Tomates cherry
- . Mezclum
- . Pepino
- . Zanahoria
- . Calabacín

12,25€

## ENSALADAS

---

**Ensalada templada de pechuga de pavo natural**  
con vinagreta de soja y naranja .....12,25€  
½ ensalada 8,90€

**Ensalada de Roast Beef**  
con bouquet de ensalada, fresas y vinagreta de tomate deshidratado .....12,25€  
½ ensalada 8,90€

**Ensalada de lentejas**  
con atún, huevo duro, tomates cherry y bouquet de ensalada con vinagreta de mostaza.....12,25€  
½ ensalada 8,90€

**Ensalada Niçoise**  
con fondo de ensalada, verduras al vapor, huevo duro, atún y vinagreta de mostaza .....12,25€  
1/2 ensalada 8,90€

**Ensalada con queso gratinado (cabra o brie)**  
con frutos secos y vinagreta de mostaza .....12,25€  
½ ensalada 8,90€

**Ensalada con huevo poché**  
con rúcula, cherry confitado, queso parmesano y reducción de Módena .....12,25€  
½ ensalada 8,90€

**Ensalada de espinacas**  
con queso feta, pasas, piñones y vinagreta de módena.. ..... 12,25€  
½ ensalada 8,90€

**Ensalada Verde** con mézclum de ensaladas, huevo duro y vinagreta de mostaza.....10,95€  
½ ensalada 8,40€

## PASTA FRESCA

---

**Ravioli de calabaza**  
con tomates cherry confitados, aceite de salvia y parmesano .....12,50€

**Ravioli de alcachofas**  
con tomate confitado, verduritas y aceite de albahaca .....12,50€

**Spaghetti salteados con queso fresco**  
con aceite de albahaca, orégano y escamas de parmesano ..... 11,90€

**Ravioli de setas y trufa gratinados**..... 12,50€

## PLATOS VEGETARIANOS

---

Salteado de quinoa y verduritas con aliño agridulce de soja y sésamo .....12,25€

Hamburguesa mixta de quinoa y verduras (elaboración propia) con guarnición .....12,25€

## ENTRANTES

---

Crema del día .....	6,90€
Montadito de patata con espinaca fresca, pavo y queso brie .....	11,50€
Parrillada de verduras .....	12,50€
Suplemento queso de cabra/brie 2,50€	

## CARNES

---

Hamburguesa de ternera 175gr a la parrilla con guarnición .....	11,50€
Hamburguesa de ternera 240gr a la parrilla con guarnición .....	12,90€
Hamburguesa de ternera a la parrilla y juliana de verduras con guarnición .....	12,50€
Hamburguesa de pollo y champiñones con guarnición .....	12,50€
Pechuga de pollo a la plancha con guarnición .....	11,50€
Steak tartar con ensalada .....	13,50€

## PESCADOS

---

Sepia a la plancha con ensalada y arroz .....	15,25€
Tartar de salmón con flor de ensalada .....	15,25€

## CARPACCIOS

---

<b>Carpaccio de ternera</b> con virutas de parmesano, pera, rúcula y aceite de oliva virgen.....	14,25€
-----------------------------------------------------------------------------------------------------	--------

## GUARNICIONES EXTRA .....

---

- Arroz
- Arroz integral
- Ensalada
- Verduras al vapor
- Verduras a la parrilla
- Tomate natural
- Quinoa

Pan .....	1,80€
-----------	-------