

ENTRADAS

CHIPS DE BATATA DOCE
OU MANDIOCA

MILHO CRUNCH

AMENDOIM



SUGESTÕES DE POKES

Escolha o tamanho de acordo com sua fome!



MAROLA
80 g de proteína



TSUNAMI
120 g de proteína



VIAGEM
100 g de proteína

PIPELINE

Espaguete de pupunha, mix de folhas, salmão com cream cheese, molho ponzu, tomate cereja, manga, abacate, chips de batata doce e castanha de caju. *Acompanha cebola roxa, cebolinha e gergelim.*

MAUI

Arroz gohan, mix de folhas, salmão, molho clássico, sunomono, cenoura, kiwi, couve crispy, chips de mandioca e amêndoa laminada. *Acompanha cebola roxa, cebolinha e gergelim.*

OAHU

Espaguete de abobrinha, atum, molho ponzu, pepino japonês, abacate, edamame, chips de batata doce, palha de nori e amendoim. *Acompanha cebola roxa, cebolinha e gergelim.*

MANA

Quinoa, mix de folhas, frango, molho mana, tomate cereja, cenoura, pepino japonês, manga, abacate, chips de mandioca, couve crispy e amendoim. *Acompanha cebola roxa, cebolinha e gergelim.*

VEGAN

Espaguete de abobrinha, mix de folhas, shimeji, molho ponzu, tomate cereja, cenoura, sunomono, cebola crispy, chips de mandioca e amêndoa laminada. *Acompanha cebola roxa, cebolinha e gergelim.*

POKE PERFEITO

Arroz japonês, mix de folhas, salmão com cream cheese, shimeji, molho tarê, sunomono, cenoura, cream cheese, chips de batata doce, chips de mandioca e amêndoa laminada. *Acompanha cebola roxa, gengibre e gergelim.*

CEVICHE HAVAIANO

Mix de folhas, quinoa, ceviche havaiano (Saint Peter marinado no limão com sal rosa), molho ponzu, abacate, tomate cereja, sunomono, chips de batata doce, castanha de caju. *Acompanha cebola roxa, cebolinha e pimenta biquinho.*



MONTE SEU POKE

Frango ou Ovo de codorna
Ceviche ou Shimeji
Salmão ou Atum

MAROLA | TSUNAMI | VIAGEM
MAROLA | TSUNAMI | VIAGEM
MAROLA | TSUNAMI | VIAGEM



MAROLA
80 g de proteína



TSUNAMI
120 g de proteína



VIAGEM
100 g de proteína

1 ESCOLHA ATÉ 2 BASES

Arroz integral
Arroz japonês (gohan)
Espaguete de abobrinha
Espaguete de pupunha
Grão de Bico
Mix de folhas
Quinoa
Repolho Roxo

2 ESCOLHA ATÉ 3 TOPPINGS

Abacate Manga
Abacaxi Pepino japonês
Cenoura Rabanete
Cream cheese Sunomono
Edamame Tomate cereja
Kani Wakame
Kiwi

3 ESCOLHA ATÉ 2 CRUNCHES

Cebola crispy
Chips de banana-da-terra
Chips de batata doce
Chips de mandioca
Couve crispy
Palha de nori

4 ESCOLHA ATÉ 2 PROTEÍNAS*

Frango
Frango Lemon Pepper
Ovo de codorna

Atum
Atum c/ cream cheese
Ceviche Havaiano
Saint Peter marinado no limão e sal rosa
Salmão
Salmão c/ cream cheese
Salmão grelhado
Shimeji

*Será sempre cobrada a proteína de maior valor

5 ESCOLHA 1 NUT

Amêndoa laminada
Amendoim
Castanha de caju
Castanha do Pará
Ervilha wasabi
Milho crunch

6 ESCOLHA 1 MOLHO

Clássico
shoyo e óleo de gergelim
Fresh Lime
azeite, limão, sal rosa e alho
Mana
limão, abacaxi, maracujá e mel
Mostarda e mel
Ponzu
shoyo, óleo de gergelim e limão
Shoyo
Shoyo Light
Spice
shoyo, óleo de gergelim, limão e pimenta sriracha
Tarê (agridoce)

7 FINALIZE COMO DESEJAR

Azeite trufado
Pimenta biquinho
Gengibre
Wasabi
Cebola roxa
Cebolinha
Gergelim

SOBREMESAS

SORVETES

Preços sob consulta

ABACAXI COM RASPAS DE LIMÃO

BANOFFEE

BROWNIE FIT



BEBIDAS

- Refrigerante
- Chá
- H2O
- Água
- Água com gás
- Água de coco natural
- Coco natural para viagem
- Energético Pow Push Matcha

SUCOS NATURAIS

- Abacaxi
- Limão
- Detox
(abacaxi, limão, couve e gengibre)

CERVEJAS

- Corona 330ml
- Stella Artois 330ml
- Budweiser 330ml



#MANAPOKE
#POKEÉNOSSAPRAIA

MAHALO!

@mana.poke

MANA POKE

HAWAIIAN FOOD