

## POKES DA CASA

Escolha o tamanho de acordo com sua fome!



**MAROLA**  
80g de proteína



**VIAGEM**  
100g de proteína



**TSUNAMI**  
120g de proteína

### POKE PERFEITO

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

### PIPELINE

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

### MAROMBA

Quinoa, mix folhas, edamame, tomate cereja, cenoura, chips de batata-doce, couve crispy, frango lemon pepper, amendoim, cebola roxa, cebolinha e gergelim. *Acompanha molho mostarda e mel.*

### LOW CARB

Espaguete de abobrinha, mix de folhas, abacate, tomate cereja, pepino japonês, palha nori, salmão, amêndoas laminadas, cebola roxa, cebolinha e gergelim. *Acompanha molho shoyo light.*

### VEGANO

Grão de bico, mix de folhas, edamame, sunomono, manga, chips de batata doce, couve crispy, tofu orgânico, amêndoas, cebolinha, gergelim e cebola roxa. *Acompanha molho ponzu.*

### DETOX

Repolho roxo, mix de folhas, pepino, tomate cereja, cenoura, couve crispy, palha de nori, ceviche, castanha-de-caju, cebolinha, gergelim, cebola roxa e gengibre. *Acompanha molho clássico.*

### PRECINHO

Espaguete de abobrinha, mix de folhas, abacaxi, cenoura, sunomono, chips de mandioca, chips de batata-doce, frango desfiado, amendoim, cebola roxa, cebolinha e gergelim. *Acompanha molho shoyo.*

## ENTRADAS

**CHIPS DE BATATA DOCE (50g)  
OU MANDIOCA (80g)**

**MILHO CRUNCH (100g)**

**AMENDOIM (170g)**



Poke Perfeito



Pipeline

## MONTE SEU POKE



**MAROLA**  
80g de proteína



**VIAGEM**  
100g de proteína



**TSUNAMI**  
120g de proteína

FRANGO OU OVO DE CODORNA

PEIXES, SHIMEJI E TOFU

CAMARÃO

### 1 ESCOLHA ATÉ 2 BASES

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

### 2 ESCOLHA ATÉ 3 TOPPINGS

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

### 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  
Camarão Grelhado  
Ceviche Havaiano  
Saint Peter marinado no limão e sal rosa  
Salmão  
Salmão c/ cream cheese  
Salmão grelhado  
Shimeji  
Tofu Orgânico

\*Será sempre cobrada a proteína de maior valor

### 5 ESCOLHA 1 NUT

Amêndoa laminada  
Amendoim  
Castanha-de-caju  
Castanha-de-caju caramelizada (com gergelim)  
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  
Shoyu, açúcar e cebola

### 7 FINALIZE COMO DESEJAR

Azeite trufado  
Cebola roxa  
Cebolinha  
Gengibre  
Gergelim  
Pimenta biquinho  
Wasabi

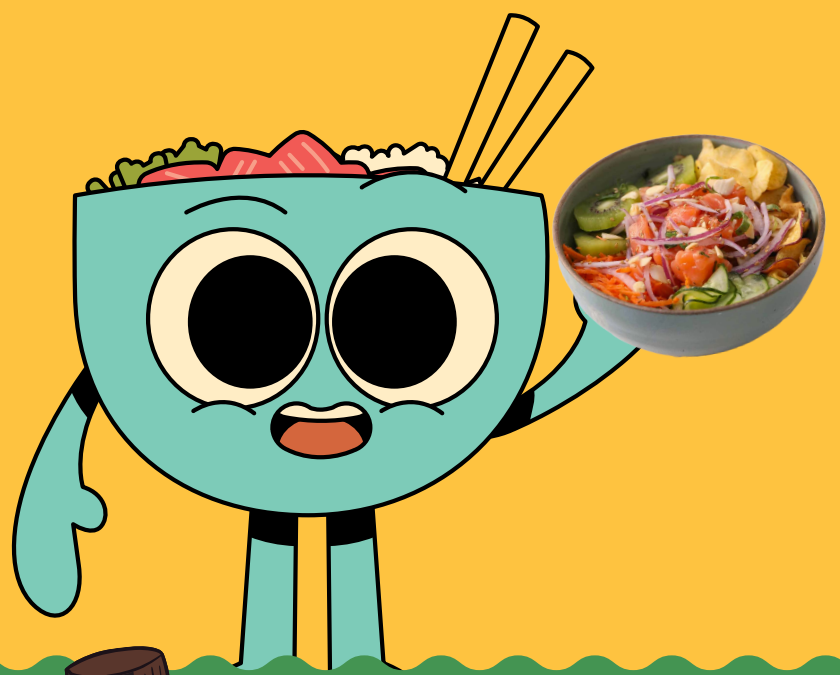


KIDS  
45g de proteína

## MANA KIDS

### FRANGO OU PEIXE

Retire a folha de pedido Kids no  
balcão e escolha as opções



## SOBREMESAS

Abacaxi com raspas  
de limão (100g)  
Alfajor fit  
Banoffe  
Brownie  
Sorvetes (Preços sob consulta)  
Trufa de Leite Ninho

## BEBIDAS

Água  
Água com gás  
Chá  
Energético Pow Push Matcha  
H2O  
Refrigerante

## CERVEJAS

Long neck

SE BEBER, NÃO DIRIJA.



## BEBIDAS NATURAIS

Abacaxi 300ml  
Água de coco natural (fruta)  
Água de coco natural para  
viagem (garrafa) 300ml  
Detox 300ml  
(abacaxi, limão, couve e gengibre)  
Limão 300ml



#MANAPOKE  
#POKEÉNOSSAPRAIA

# MAHALO!

NÃO DEIXE DE NOS MARCAR NAS REDES SOCIAIS

 [mana.poke](https://www.instagram.com/mana.poke)

# MANA POKE

HAWAIIAN FOOD

**CONSUMIDOR:** o acesso às dependências onde são preparados e armazenados os alimentos é garantido pela Lei nº 8.431, de 17 de julho de 1995.

**ALÉRGICOS:** Informamos que não possuímos uma cozinha específica para manipulação de alimentos livres de alergênicos, portanto nossas preparações e produtos podem conter os seguintes alergênicos: trigo, centeio, cevada, aveia, crustáceos, ovo, peixes, amendoim, soja, leites de todas as espécies, látex natural, amêndoas, avelã, castanha-de-caju, castanha-do-pará, nozes pecãs, pistaches e castanhas.