

SUGESTÕES DE POKES

Escolha o tamanho de acordo com sua fome!



MAROLA



TSUNAMI



VIAGEM

ENTRADAS

ABACATE NA PANKO

Abacate empanado com molho da casa (levemente apimentado)

CHIPS DE BATATA DOCE OU MANDIOCA

MILHO CRUNCH

AMENDOIM

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.*



ABACATE NA PANKO



MAUI

PIPELINE

MONTE SEU POKE

Frango ou Ovo de codorna
Ceviche, St Peter e Shimeji
Salmão e Atum

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

MAROLA

TSUNAMI

VIAGEM



1 ESCOLHA ATÉ 2 BASES

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

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
Saint Peter
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
Chips de coco
Ervilha wasabi
Milho crunch

6 ESCOLHA 1 MOLHO

Clássico
shoyo e óleo de gergelim
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



BEBIDAS

- Refrigerante
- Suco do Bem
- Chá Feel Good
- H2O
- Água
- Água com gás
- Água de coco natural
- Coco natural para viagem
- Café Espresso

SUCOS NATURAIS

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



CERVEJAS

- Corona 330ml
- Stella Artois 275ml
- Budweiser 330ml

DRINKS

MOLOKINI

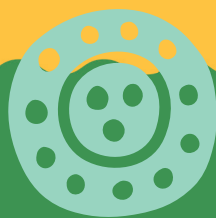
Gin, Tônica, Pepino e Lâminas de Limão

LAHAINA

Gin, Tônica, Alecrim e Toques de Mel

APEROL SPRITZ

Aperol, Espumante e Club Soda



#MANAPOKE
#POKEÉNOSSAPRAIA

MAHALO!

📷 mana.poke

MANA POKE

HAWAIIAN FOOD

