

# MAMA SANA

SOUL KITCHEN

RESTAURANTE & *Delivery*

942 013 992 · +34 631 700 566

Daoíz y Velarde 10, Santander

Lunes a Domingo de 12:30 a 16:30 h. y de 19:30 a 24:00 h.

[restaurantemamasana.com](http://restaurantemamasana.com)



[restaurantemamasana](https://www.youtube.com/channel/UC...)

# NUESTROS POKES

NORMAL €10.90

GRANDE €13.90

## SUNNY SALMÓN SPICY

Salmón (crudo, marinado o cocido), aguacate, edamame, lombarda, crujiente de alga nori, guacamole, teriyaki, sesamo, salsa huancaína o wasabi.

## ATÚN SPICY

Atún (crudo, marinado o cocido), lombarda, zanahoria, pepino, cebolla crujiente, tobiko, teriyaki, sesamo, mayonesa picante o crema de rocoto.

## MAHI MAHI

Mahi mahi (crudo, marinado o cocido), aguacate, mango, jengibre laminado, cebollino, cebolleta, mayonesa ahumada, teriyaki y sesamo.

## LANGOSTINO CRUNCH

Langostino crujiente, pepino, tomate cherry, mango, lombarda, cebolla crujiente, mayonesa ahumada, teriyaki y sesamo.

## POLLO SPICY

Pollo cocido, jengibre laminado, calabacín, tomate cherry, lombarda, almendra, cebolleta, mayonesa picante, teriyaki y sesamo.

## POLLO CRUNCH

Pollo crujiente, tomate cherry, pepino, patata, huevo, teriyaki, mayonesa ahumada y sesamo.

NORMAL €12.90

GRANDE €15.90

## ATÚN BURRATA

Atún (crudo, marinado o cocido) burrata, aguacate, zanahoria, maíz, lombarda, salsa de pesto, teriyaki y sesamo.

# POKES

NORMAL €10.90

GRANDE €13.90

**ELIGE: 1 BASE + 1 PROTEÍNA + 5 INGREDIENTES + 1 SALSA**

**BASE: ARROZ SUSHI, ARROZ INTEGRAL, ARROZ INTEGRAL NEGRO, QUINOA, MEZCLUM LECHUGA**

## PROTEÍNA:

- ATÚN
- ATÚN MARINADO
- ATÚN COCIDO
- SALMÓN
- SALMÓN MARINADO
- SALMÓN COCIDO
- MAHI MAHI
- MAHI MAHI MARINADA
- MAHI MAHI COCIDA
- LANGOSTINO MARINADO
- LANGOSTINO COCIDO
- LANGOSTINO CRUJIENTE
- POLLO
- POLLO CRUJIENTE
- TOFU
- BURRATA

PROTEÍNA EXTRA + € 2.50

## INGREDIENTES: (VERDURA O FRUTA)

- |                     |                       |          |
|---------------------|-----------------------|----------|
| Tomate cherry       | Jengibre Laminada     | Fresa    |
| Cilantro            | Cebollino             | Plátano  |
| Zanahoria           | Huevo Poché           | Piña     |
| Champiñón           | Patata                | Mango    |
| Lombarda            | Tobiko                | Aguacate |
| Pepino              | Edamame               | Kiwi     |
| Cebolla morada      | ● Wakame              |          |
| ● Cebolla crujiente | ● Alga nori crujiente |          |
| Pimiento rojo       | Almendra              |          |
| Maíz                | Achicoria             |          |
| Garbanzo            | Anacardo              |          |
| Brócoli             | Frutos Secos          |          |
| Calabacín           | Queso Philadelphia    |          |
| Boniato             |                       |          |
| Rúcula              |                       |          |

● CONTIENE GLUTEN

INDREDIENTE EXTRA + € 1.00

## SALSA:

- |                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| Mayonesa Japonesa        | ● Crema de Rocoto |
| Mayonesa Picante         | Chimichurri       |
| Mayonesa Ahumada         | Trufa             |
| Mayonesa de Wasabi       | Maracuya          |
| Mayonesa de Sésamo Negro | ● Huancaína       |

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| Mango         | Jengibre y Limon |
| Mango Picante | ● Katsu          |
| Guacamole     | ● Teriyaki       |
| Tonnata       | Ponzu            |
| Pesto         | ● Miso Dulce     |
|               | Togarashi        |

● CONTIENE GLUTEN

SALSA EXTRA + € 0.50

# POKES VEGANOS

NORMAL €12,40 GRANDE €15,40

## SUNNY SALMÓN

Salmón vegano ( crudo, marinado ) aguacate, lombarda, edamame, wakame, alga nori crujiente, mayonesa vegana, teriyaki y sesamo.

## ATÚN SPICY

Atún vegano (crudo, marinado) lombarda, zanahoria, pepino, cebolla crujiente, cebollino, mayonesa picante vegana, teriyaki y sesamo.

## LANGOSTINO CRUNCH

Langostino crujiente vegano, pepino, tomate cherry, mango, lombarda, cebolla crujiente, mayonesa vegana, teriyaki y sesamo.

## POLLO SPICY

Pollo vegano, calabacín, tomate cherry, lombarda, cebollino, almendra laminada, cebolleta, mayonesa picante vegana, teriyaki y sesamo.

## POLLO CRUNCH

Pollo crujiente vegano, tomate cherry, pepino, patata, maíz, mayonesa vegana, teriyaki y sesamo.

## KEBAB SHAWARMA

Shawarma vegana, tomate cherry, lechuga, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla morada, salsa golf vegana, teriyaki y sesamo.

**CREA TU POKE VEGANO: 1 BASE + 1 PROTEÍNA + 5 INGREDIENTES + 1 SALSA**

**BASE: ARROZ SUSHI, ARROZ INTEGRAL, ARROZ INTEGRAL NEGRO, QUINOA, MEZCLUM LECHUGA**

### PROTEÍNA VEGANA:

- SALMON
- ATUN
- LANGOSTINO
- LANGOSTINO CRUJIENTE
- POLLO
- POLLO CRUJIENTE
- SHAWARMA

### SALSAS VEGANAS:

- Mayonesa vegana
- Mayonesa picante vegana
- Mayonesa con mostaza vegana
- Mayonesa light vegana
- Golf vegana

# POKE SIN GLUTEN

NORMAL €10.90 GRANDE €13.90

## SALMÓN

Salmón (crudo o cocido), lombarda, aguacate, edamame, soja sin gluten y sesamo.

## ATÚN

Atún (crudo o cocido), lombarda, zanahoria, pepino, cebollinos, soja sin gluten y sesamo

## MAHI MAHI

Mahi mahi (crudo o cocido), aguacate, mango, jengibre laminado, cebollino, cebolleta y soja sin gluten

**BASE: ARROZ SUSHI, ARROZ INTEGRAL, ARROZ INTEGRAL NEGRO, QUINOA, MEZCLUM LECHUGA**  
**INGREDIENTES Y SALSAS: VER CARTA DE INGREDIENTES Y SALSAS (SIN PUNTO NEGRO)**

# MAKI SUSHI (BURRITOS)

## SALMÓN € 9.50

Salmón marinado, aguacate, philadelphia, tobiko, guacamole, teriyaki, ensalada de lechuga.

## SALMÓN BBQ €10.00

Salmón cocido, achicoria, calabacín, cebolla crujiente, salsa katsu, teriyaki, mayonesa básica japonesa.

## ATÚN €9.50

Atún, tomate cherry, pepino, aguacate, zanahoria, ensalada de lechuga, mayonesa ahumada, teriyaki.

## BAKI €10.50

Mahi Mahi marinada, ensalada lechuga, zanahoria, aguacate, mayonesa ahumada, teriyaki.

## LET'S GREEN € 8.50

Ensalada de lechuga, boniato, aguacate, calabacín, pepino, rabanito, salsa mango, teriyaki.

## MAMA SAMBA €10.50

Langostino marinado, zanahoria, ensalada de lechuga, calabacín, salsa de mayonesa de sésamo negro, teriyaki.

## LANGOSTINO SAMBA €10.50

Langostino cocido, boniato, ensalada de lechuga, aguacate, mayonesa picante, teriyaki, salsa guacamole.

## LANGOSTINO CRUNCH €11.50

Langostino crunch, boniato, calabacín, salsa guacamole, ensalada de lechuga, salsa katsu, teriyaki.

## CHIMIPOLLO €10.50

Pollo cocido, chimichurri, salsa katsu, teriyaki, maíz, zanahoria, cebolla crujiente, ensalada de lechuga.

## BEBIDAS

CERVEZA MAHOU LATA 33 CL CON Y SIN ALCOHOL	€ 2.00
CERVEZA CORONA 35,5 CL	€ 3.00
CERVEZA KIRIN BOTELLA 33 CL CON Y 00 SIN ALCOHOL	€ 3.00
CERVEZA ASAHI BOTELLA 330 ML	€ 3.00
CERVEZA MAHOU ORO 0,0 TOSTADA	€ 2.00
CERVEZA RADLER 33 CL	€ 2.00
CERVEZA SIN GLUTEN	€ 3.00

COCA COLA NORMAL LATA 33 CL	€ 2.00
COCA COLA ZERO LATA 33 CL	€ 2.00
KAS NARANJA 33 CL	€ 2.00
KAS LIMÓN LATA 33 CL	€ 2.00
FANTA NARANJA 33 CL	€ 2.00
AQUARIUS LATA 33 CL	€ 2.00
NESTEA LATA 33 CL	€ 2.00
MANGAJO LIMÓN Y TÉ VERDE 250 ML	€ 3.00
MANGAJO GRANADA Y TÉ VERDE 250 ML	€ 3.00
KOMBUCHA 250 ML FRUTOS ROJOS	€ 3.00
KOMBUCHA 250 ML JENGIBRE Y LIMÓN	€ 3.00
KOMBUCHA 250 ML TE VERDE	€ 3.00
AGUA 1/2 LITRO	€ 2.00
AGUA CON GAS 33 CL	€ 2.00
VINO BLANCO	€ 2.50
VINO TINTO	€ 2.50
CAFÉ	€ 1.30
CAFÉ CON LECHE	€ 1.60

VINO PEÑASCAL LATA 25 CL	€ 3.00
VINO PEÑASCAL 5.5° LATA 25 CL	€ 3.00
VINO BLANCO BOTELLA	€15.00
VINO TINTO BOTELLA	€15.00

## POSTRES

TIRAMISU DE TÉ MATCHA	€ 5.00
MOUSSE DE FRESA	€ 5.00
MOUSSE DE MARACUYÁ	€ 5.00
PROFITEROLES	€ 5.00
ACAI BOWL	€ 7.00
PITAYA BOWL	€ 7.00

### HELADOS € 3.00 BEN&JERRY MINITARRINAS 100ML

- VAINILLA C/COOKIES Y TROCITOS AL CHOCOLATE
- CHOCOLATE CON TROCITOS DE BROWNIE
- CREMA DE VAINILLA C/TROCITOS DE NUECES DE PECAN CARAMELIZADOS

### HELADOS SIN GLUTEN € 2.00 BEN&JERRY 120 ML • VAINILLA - FRESA

### HELADOS VEGANOS € 7.00 BEN&JERRY 465 ML

- CHOCOLATE CON TROCITOS DE BROWNIE
- CARAMELO CON COOKIES Y TROCITOS CHOCOLATEADOS

# MAMA SANA

SOUL KITCHEN

RESTAURANTE & *Delivery*

942 013 992  
+34 631 700 566

Daoíz y Velarde 10  
Santander

[restaurantemamasana.com](http://restaurantemamasana.com)

 [restaurantemamasana](https://www.instagram.com/restaurantemamasana)

Lunes a Domingo de 12:30 a 16:30 h. y de 19:30 a 24:00 h.