

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 24:00 h.

restaurantemamasana.com



[restaurantemamasana](#)

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 |
| Tonnamole | 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	

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

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

Lunes a Domingo de 12:30 a 24:00 h.