

BEBIDAS

CERVEZA MAHOU LATA 33 CL CON Y SIN ALCOHOL	€ 2.20
CERVEZA CORONA 35,5 CL	€ 3.50
CERVEZA KIRIN BOTELLA 33 CL CON Y 00 SIN ALCOHOL	€ 3.50
CERVEZA ASAHI BOTELLA 330 ML	€ 3.50
CERVEZA MAHOU ORO 0,0 TOSTADA	€ 2.20
CERVEZA RADLER 33 CL	€ 2.20
CERVEZA SIN GLUTEN	€ 3.00

COCA COLA NORMAL LATA 33 CL	€ 2.20
COCA COLA ZERO LATA 33 CL	€ 2.20
KAS NARANJA 33 CL	€ 2.20
KAS LIMÓN LATA 33 CL	€ 2.20
FANTA NARANJA 33 CL	€ 2.20
AQUARIUS LATA 33 CL	€ 2.20
NESTEA LATA 33 CL	€ 2.20
MANGAJO LIMÓN Y TÉ VERDE 250 ML	€ 3.50
MANGAJO GRANADA Y TÉ VERDE 250 ML	€ 3.50
MANGAJO DE GOJI-BERRY	€ 3.50
KOMBUCHA 250 ML FRUTOS ROJOS	€ 3.70
KOMBUCHA 250 ML JENGIBRE Y LIMÓN	€ 3.70
AGUA 1/2 LITRO	€ 2.20
AGUA CON GAS 33 CL	€ 2.80
VINO BLANCO	€ 2.80
VINO TINTO	€ 2.80
CAFÉ	€ 1.40
CAFÉ CON LECHE	€ 1.60

VINO BLANCO BOTELLA	€16.80
VINO TINTO BOTELLA	€16.80

POSTRES

TIRAMISU DE TÉ MATCHA	€ 6.50
MOUSSE DE FRESA	€ 6.00
MOUSSE DE MARACUYÁ	€ 5.50
ACAI BOWL	€ 7.00
CHEESE CAKE CON MERMELADA	€ 6.00
DE FRUTOS DEL BOSQUE	
YOGUR GRIEGO CON MANGO	€ 5.50

MAMA SANA

SOUL KITCHEN

MAMA SANA

SOUL KITCHEN

RESTAURANTE & *Delivery*

942 013 992
+34 631 700 566

Daoíz y Velarde 10
Santander

restaurantemamasana.com

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

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

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](http://restaurantemamasana.com)

NUESTROS POKES

NORMAL €11.90 GRANDE €14.90

SUNNY SALMÓN SPICY

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

ATÚN SPICY

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

POKE ATÚN CRUNCH

Atún crujiente, lombarda, zanahoria, maiz, almendra laminada, salsa teriyaki, salsa katsu o salsa pesto, sesamo.

NORMAL €13.90 GRANDE €16.90

ATÚN BURRATA

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

POKES

NORMAL €11.90 GRANDE €14.90

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
- • ATÚN CRUJIENTE
- SALMÓN
- • SALMÓN MARINADO
- • SALMÓN COCIDO
- MAHI MAHI
- • MAHI MAHI MARINADO
- MAHI MAHI COCIDO
- • LANGOSTINO MARINADO
- LANGOSTINO COCIDO
- • LANGOSTINO CRUJIENTE
- • POLLO
- • POLLO CRUJIENTE
- TOFU
- BURRATA

PROTEÍNA EXTRA + € 2.90

INGREDIENTES: (VERDURA Y/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 | |
| Maiz | Anacardo | |
| Garbanzo | Frutos Secos | |
| Brócoli | Queso Philadelphia | |
| Calabacín | | |
| Boniato | | |
| Rúcula | | |

● CONTIENE GLUTEN

INDREDIENTE EXTRA + € 1.50

SALSA:

- | | | | |
|--------------------------|-------------------|-----------------|------------------|
| Mayonesa Japonesa | ● Crema de Rocoto | Mango Picante | Jengibre y Limon |
| Mayonesa Picante | Trufa | Guacamole | ● Katsu |
| Mayonesa Ahumada | Maracuya | Pesto | ● Teriyaki |
| Mayonesa de Wasabi | ● Huancaína | ● Soja | Ponzu |
| Mayonesa de Sésamo Negro | Mango | Soja sin gluten | ● Miso Dulce |

● CONTIENE GLUTEN

SALSA EXTRA + € 0.50

POKES VEGANOS

NORMAL € 13,50 GRANDE €16,50

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 SPICY

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, maiz, mayonesa vegana, teriyaki y sesamo.

KEBAB SHAWARMA

Shawarma vegana, tomate cherry, lechuga, pimiento rojo, cebolla morada, mayonesa vegana o mayonesa picante 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 CRUJIENTE SPICY
- POLLO
- POLLO CRUJIENTE
- SHAWARMA

SALSAS VEGANAS:

- MAYONESA VEGANA
- MAYONESA PICANTE VEGANA
- MAYONESA LIGHT VEGANA

POKE SIN GLUTEN

NORMAL €11.90 GRANDE €14.90

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 € 11.50

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

SALMÓN BBQ € 11.00

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

ATÚN €10.50

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

BAKI € 11.50

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

LET'S GREEN € 9.50

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

MAMA SAMBA € 11.50

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

LANGOSTINO SAMBA € 11.50

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

LANGOSTINO CRUNCH € 12.50

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

CHIMIPOLLO € 11.50

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