

ENTRADAS

**CHIPS DE BATATA DOCE (50g)
OU MANDIOCA (80g) | R\$10**

MILHO CRUNCH (100g) | R\$14

AMENDOIM (170g) | R\$8



Poke Perfeito

MONTE SEU POKE

**FRANGO OU OVO DE CODORNA
PEIXES, SHIMEJI E TOFU E CAMARÃO**

MAROLA	R\$ 41,90	VIAGEM	R\$ 45,90	TSUNAMI	R\$ 47,90
MAROLA	R\$ 53,90	VIAGEM	R\$ 58,90	TSUNAMI	R\$ 60,90

1 ESCOLHA ATÉ 2 BASES

Arroz integral
Arroz japonês
Espaguete de abobrinha
Espaguete de pupunha +R\$3
Grão de Bico
Mix de folhas
Quinoa +R\$3
Repolho Roxo

2 ESCOLHA ATÉ 3 TOPPINGS

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

TOPPING ADICIONAL: +R\$3

3 ESCOLHA ATÉ 2 CRUNCHES

Cebola crispy
Chips de banana-da-terra
Chips de batata-doce
Chips de mandioca
Couve crispy
Palha de nori

CRUNCH ADICIONAL: +R\$3

4 ESCOLHA ATÉ 2 PROTEÍNAS*

Frango
Frango Lemon Pepper
Ovo de codorna

+50g
PROTEÍNA
+R\$5

+100g
PROTEÍNA
+R\$8

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

+50g
PROTEÍNA
+R\$9

+100g
PROTEÍNA
+R\$17

*Será sempre cobrada a proteína de maior valor

POKES DA CASA

Escolha o tamanho de acordo com sua fome!

POKE PERFEITO | R\$ 55,90 | R\$ 60,90 | R\$ 62,90

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 | R\$ 56,90 | R\$ 61,90 | R\$ 63,90

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 | R\$ 44,90 | R\$ 48,90 | R\$ 50,90

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 | R\$ 53,90 | R\$ 58,90 | R\$ 60,90

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.



MAROLA
80g de proteína



VIAGEM
100g de proteína



TSUNAMI
120g de proteína

VEGANO | R\$ 53,90 | R\$ 58,90 | R\$ 60,90

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 | R\$ 53,90 | R\$ 58,90 | R\$ 60,90

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 | R\$ 39,90 | R\$ 43,90 | R\$ 45,90

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.



Pipeline



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
MOLHO ADICIONAL: +R\$3

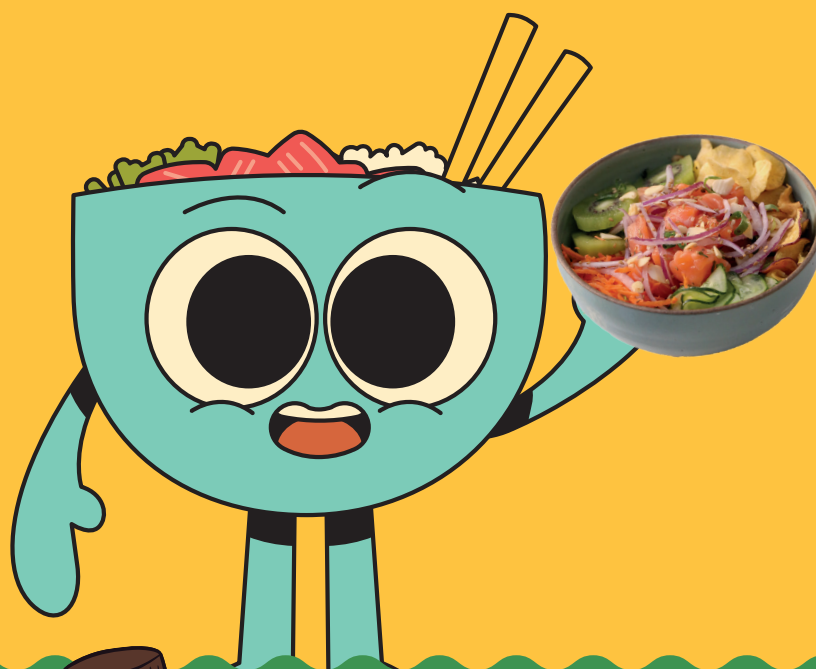


KIDS
45g de proteína

MANA KIDS

FRANGO OU PEIXE **R\$37,90**

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



SOBREMESAS

Abacaxi com raspas
de limão (100g) | **R\$10**
Alfajor fit | **R\$12**
Banoffe | **R\$13**
Brownie | **R\$11**
Sorvetes (Preços sob consulta)

BEBIDAS

Água | **R\$7**
Água com gás | **R\$7**
Chá | **R\$8,50**
Energético Pow Push Matcha | **R\$12**
H2O | **R\$9,90**
Refrigerante | **R\$8,90**



BEBIDAS NATURAIS

Abacaxi 300ml | **R\$12**
Água de coco natural (fruta) | **R\$8**
Água de coco natural para
viagem (garrafa) 300ml | **R\$8**
Detox 300ml | **R\$13**
(abacaxi, limão, couve e gengibre)
Limão 300ml | **R\$12**



CERVEJAS

Long neck | **R\$12**

SE BEBER, NÃO DIRIJA.

#MANAPOKE
#POKEÉNOSSAPRAIA

MAHALO!

NÃO DEIXE DE NOS MARCAR NAS REDES SOCIAIS

🎵 @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.