

MENÚ DE CAFETERÍA		
Se sirve todo el día		
Croissants		
Croissant clásico	[1,3]	€2.70
Mermelada (arándano/fresa/albaricoque)	[1,3]	€4.00
Crema de pistacho	[1,3,8c]	€5.50
Jamón de pavo, lechuga, mozzarella	[1,3,6,7]	€6.50
Salmón, nata fresca y lechuga	[1,3,4,7]	€7.50
Bretzel		
Mozzarella, tomate y pesto	[1,3,7,8]	€6.90
Jamón Serrano, tomate y aove	[1]	€7.50
Salmón y mostaza dulce	[1,4,10]	€8.00

Crêpes saladas			
Jamón, queso, rúcula, tomate cherry y nata fresca	[1,3,6,7]	€6.90	
Pollo marinado, cheddar, tomate cherry, Rúcula y nata fresca	[1,3,7,10]	€7.90	
Salmón ahumado, aguacate, tomate cherry, Rúcula y nata fresca	[1,3,4,7]	€8.90	

Crêpes dulces			
Plátano y caramelo	[1,3,7]	€6.90	Salsa de frutos del bosque [1,3,7] €6.50
Sirope de chocolate	[1,3,7]	€6.50	
			Miel de palma o Sirope de agave [1,3,7] €6.50

Focaccia			
Mozzarella, lechuga, tomate y pesto	[1,3,7,8]	€10.50	
Pollo marinado, lechuga, tomate, pepino y salsa César	[1,3,4,7,10]	€12.00	
Gambas, lechuga, pepinillos y alioli	[1,2,3,7,10]	€12.50	
Jamón Serrano, tomate, Parmesano, rúcula y aceite de oliva	[1,7]	€12.50	
Salmón ahumado, lechuga, aguacate y mostaza-miel	[1,4,7,10]	€12.50	
Pastrami de ternera, lechuga, pepinillos, Tomate, cheddar, cebolla roja, mostaza	[1,3,6,7,10,12]	€14.50	

DESAYUNO Y BRUNCH ESPECIAL

08:30 a 12:30

Tostadas Ocean Freaks			
Tostada de jamón Serrano y tomate	[1]	€7.50	
pan integral, jamón Serrano, tomate, rúcula, aceite de oliva			
Tostada de aguacate y salmón	[1,4]	€8.00	
pan integral, salmón, rúcula,aceite de oliva, aguacate			
Yogur con granola & semillas (chía & lino)			
Plátano, miel de palma o sirope de agave	[1,7]	€7.50	
Frutas frescas	[1,7]	€7.50	
Frutas rojos y chocolate negro	[1,7]	€8.00	

Bowl de yogur con proteína			
Proteína + frutas tropicales + chía & lino	[7]	€9.00	

Bowl de avena			
Yogur natural, plátano Y miel de palma	[1a,7]	€7.00	Salsa de frutos del Bosque y canela [1a,7] €6.90
Mermelada de fresa y Menta fresca	[1a,7]	€6.90	
			extras: frutos secos caramelizados, frutos del bosque, chocolate (+1,50 €)

Huevos			
Huevos fritos, tostada integral, aguacate y Pimienta de limón, mantequilla	[1,3,7]	€7.00	
Tortilla con jamón de pavo y mozzarella, tostada Integral y mantequilla	[1,3,6,7]	€7.90	
Huevos revueltos con jamón Serrano, Aguacate, tostada integral y mantequilla	[1,3,7]	€8.90	
Huevos revueltos con salmón ahumado, Tostada integral, aguacate y cebollino, mantequilla	[1,3,4,7]	€9.90	

extras: jalapeño/cebolla roja (+0,50 €); huevo/aguacate (+1,50 €); salmón, Serrano (+2,50 €)

MENÚ PRINCIPAL

Se sirve de 12:30 a 21:00

Especialidades Ocean Freaks			
Sándwich Ocean Freaks club	[1,3,6,10,12]	€13.00	
Menú con patatas y salsa	[1,3,6,10,12]	€15.00	

pan integral, pastrami de ternera, aguacate, lechuga, huevo, tomate, pepinillos y mostaza.

Meat & chips: papas fritas, salsa BBQ	[*]	€15.00
Meat & green	[*]	€15.00

mezcla de lechugas, tomate cherry, cebolla roja, pepino, rabanito, sal y pimienta,vinagreta

Ensaladas			
Pollo en salsa teriyaki, rúcula, tomate cherry, Cebolla roja, aguacate y tostada	[1,3,6,7,10,11]	€12.50	
Queso de cabra, mezcla de lechugas, Tomate cherry, cebolla roja, frutos secos Caramelizados y vinagreta de mango	[1,7,8b,11]	€13.00	
Gambas, mezcla de lechugas, tomate cherry, Cebolla roja, Parmesano, salsa de mango, Aguacate y tostada	[1,2,7]	€13.50	

Salmón ahumado, rúcula, tomate cherry, cebolla roja, Cebollino, aguacate, mostaza-miel y tostada	[1,4,10]	€13.50
--	----------	--------

Surf poké bowls			
Salmon Breaker poké	[3,4,6,10,11]	€14.90	Shrimp Swell poké [2,3,4,6,10,11] €14.90
salmón, aguacate, mango, pepino, cebollino, cebolla roja encurtida, wakame, edamame, rábanitos, quinoa, salsa ponzu, aceite de sésamo y salsa Spicy Reef.			

Ahi Reef poké (atún)	[3,4,5,6,10,11]	€14.90	Vegan Island poké [6,11] €14.90
atún, aguacate, frambuesa, pepino, cebollino, cebolla roja encurtida, wakame, edamame, rábanitos, quinoa, ponzu, aceite de sésamo, cacahuets y salsa Spicy Reef.			

Hamburguesas artesanales Ocean Freaks			
Hamburguesa de pollo	[1,3,4,6,7,9,10]	€13.00	Atún rojo a la plancha [1,3,4,7,11] €16.90
pollo marinado y jugoso, lechuga, tomate y salsa César			
Hamburguesa vegetal	[1,3,6,7,10]	€14.90	Ternera Ocean Freaks [1,3,4,7,10] €15.90
(proteína vegetal) lechuga, tomate, pepinillo y salsa mostaza - miel			
Salmón tierno a la plancha	[1,3,4,7,11]	€16.90	hamburguesas servidas con chips gourmet. extras: jalapeño/queso/cebolla roja/ketchup/ mayonesa (+0,50€); aguacate/huevo (+1,50€); beef (+6,90€); papas fritas (+1,50€).
salmón noruego 125 g, rúcula, tomate, cebolla roja y salsa del chef			

Smash burgers Ocean Freaks (estilo argentino)			
Doble smash de ternera “Big Kahuna”	[1,3,7,10,11]	€24.90	ternera argentina jugosa 300 g, cebolla caramelizada, rúcula, tomate, cebolla roja, pepinillos, cheddar, salsa de piña asada al ron. topping: fondue de queso y cebolla frita
Smash de ternera “Pipeline Perfection”	[1,3,7,10,11]	€17.00	
Smash de ternera “Spicy Wipeout”	[1,3,7,11]	€17.00	ternera argentina jugosa 150 g, alioli, lechuga, tomate, cebolla roja, cebolla caramelizada, pepinillos, mozzarella. topping: fondue de queso y bacon crispy
Smash de ternera “Barrel Rider”	[1,3,7,10,11]	€17.00	
Hamburguesa crujiente de pollo “Beach Break”	[1,3,7,11]	€17.00	se sirven con patatas fritas — extras: jalapeño/queso/cebolla roja/ketchup/mayonesa (+0,50 €), aguacate/huevo (+1,50 €), ternera (+6.90 €).
lechuga, tomate, cebolla roja, cebolla caramelizada, cheddar y salsa especial			

Tartar			
Tartar de salmón	[1,4,6,11]	€17.90	salmón fresco, aguacate y un toque de mango maduro, tostada
Tartar de atún	[1,4,6,11]	€17.90	
atún fresco, frambuesa, aguacate y un toque de balsámico, tostada			

Muslitos de pollo teriyaki			
Limon y pimenta	[6,11]	€10.00	Sweet Ocean [3,6,10,11] €10.90
Spicy Reef	[3,4,6,10,11]	€10.90	
			BBQ [6,10,11] €10.90

Papas			
Patatas Sandy Shores		€3.90	Patatas Truffle Reef [3,7] €7.90
salsa de trufa, Parmesano laminado, sal marina en escamas y pimienta negra molida.			
Patatas Tsunami Loaded	[7,10]	€7.90	fondue de queso, salsa agria, jamón Serrano crujiente, pepinillos y cebolla frita.

Salsas			
BBQ wave	[10]	€2.00	Sweet Ocean [3,10] €2.00
Spicy Reef	[3,4,6,10]	€2.00	
			Truffle Splash [3] €2.50

MENÚ INFANTIL			
Cheeseburger de ternera	[1,3,7,9]	€9.90	carne de ternera, cheddar, pan brioche y ketchup.
Nuggets de pollo con patatas	[1,9]	€7.00	
nuggets de pollo, patatas crujientes y ketchup.			

APERITIVOS			
Patatas chips	€2.50	Aceitunas	€2.50
Gourmet		Palomitas de maíz	€2.00

POSTRES			
Helado / sorbete	[*]	€3.00	Salami de chocolate [1,7,8] €4.00
Mochi	[7]	€3.00	
Pan de plátano	[1,3,7]	€3.50	Tarta de maracuyá (receta del chef) [1,7] €6.00

CAFÉ Y OTRAS BEBIDAS

Espresso	€2.00	Latte frío	€4.00
Espresso doble	€3.00	Frappuccino	€5.00
Americano	S €2.50 M €3.00	Espresso tónica	€4.00
Café con leche	S €2.50 M €3.50	Espresso Ocean Blue Tonic	€4.50
Cortado	S €2.00 M €3.00	Espresso con naranja	€6.00
Leche-Leche	S €2.50 M €3.00	Té (en bolsita)	€2.00
Capuchino	M €3.00 L €4.00	Té en tetera	€4.00
Flat white	M €4.00	Té verde frío	€3.00
Latte	€4.00	Matcha	€4.00
Raf	€4.00	Matcha frío	€4.50
Barraquito	€4.50	Cacao	€3.00
Latte frío con caramelo	€4.50		

leche: almendra, soja, coco, avena o sin lactosa +€0.60
té: negro, verde, frutas, hierbas; café descafeinado.

SMOOTHIES Y BATIDOS

Mango Sunrise	€7.90	Island Milkshake	€7.00
mango, fresa y naranja		fresa, mango, leche	
Mint Breeze	€7.90	Piña colada	€7.00
menta, jengibre y naranja		coco, piña, leche de coco	
Batido vainilla-plátano	€7.90	Tropical Refresh	€7.90
plátano, helado, leche		maracuya, fresa y sirope	
Fresa-naranja	€7.90	Green Detox	€7.90
	extra: proteínas - 30 g (+2 €)		

SMOOTHIES DE AÇAÍ

Açaí Banana Dream	€8.90	Açaí Power Cacao	€9.90
açaí, plátano y leche		açaí, plátano, cacao, crema de cacahuete, agave y leche de coco	
Açaí Mango Splash	€8.90	Açaí Tropical Refresh	€9.90
açaí, mango, fresa y naranja		açaí, maracuyá, fresa y sirope	
Açaí brisa de isla	€9.90		
açaí, piña, agave y leche de almendras			
	extra: proteínas - 30 g (+2 €)		

AÇAÍ BOWLS

Tropical Swell açaí	€13.00	Cocoa Coconut Barrel	€13.00
açaí, fresa, piña, mango, pudding mango chía, crema de cacahuete, granola, miel y frutos del bosque.		açaí, fresa, plátano, pudding coco chía, granola, chocolate negro, cacahuetes tostados y miel.	
Matcha Pistachio Point	€13.50	Passion Splash açaí	€13.50
açaí, fresa, pudding matcha chía, crema de pistacho, granola, frutos del bosque, frutos secos caramelizados y polvo de pistacho.		açaí, maracuyá, fresa, plátano, yogur, miel, granola y frutas frescas.	
	extra: proteínas - 30 g (+2 €)		

BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Stella Artois (0,25/0,4 l)	€2.50/€4.00	Vino de la casa (copa)	€5.00
Cerveza surf (100% artesana)	€5.00	tinto/rosado/blanco — semidulce o seco	
Cerveza artesana Tocoa	€5.90	Vino de la casa (botella)	€17.00
lager 4,5% ipa 5,5% porter 6% tajinaste 5,5% talsa 6,3% déjà vu 8,5%		tinto/rosado/blanco — semidulce o seco	
Corona	€4.00	Vino tinto altos Ibéricos crianza	€22.00
Cerveza local	€4.50	Cava (botella pequeña)	€7.00
dorada negra/red/especial/zero		Cava (botella)	€18.00
Sidra	€4.00	Sangría (0,5/1,0 l)	€9.00/€16.00

DESTILADOS

Elige tu destilado preferido; nuestro equipo te recomendará la mejor opción disponible.

Estándar	€5.50
Selecto	€7.50
Superior	€15.00

CÓCTELES ESPECIALES

Caipiriña	€8.50	Aperol spritz	€8.50
receta caribeña		frescura cítrica	
Cuba libre	€8.50	Chupito del jefe	€6.00
toque canario		pasión en un trago	
Mojito	€8.50		
refrescante y elegante			

REFRESCOS

Agua de la isla (0,5/1 l)	€2.00/€3.00	Appletiser	€3.00
Agua sin gas	€2.70	Zumo Botella	€3.00
Agua con gas	€2.90	manzana/melocotón/mango	
Coca-Cola	€3.00	Tónica	€3.00
Fanta	€3.00	Kombucha	€4.00
Sprite	€3.00	Red Bull	€3.50
Nestea	€3.00	Zumo de naranja (200 ml)	€5.50

GUÍA DE ALÉRGENOS

1 Cereales con gluten	8 Frutos de cáscara
2 Crustáceos	9 Apio
3 Huevos	10 Mostaza
4 Pescado	11 Sésamo
5 Cacahuetes	12 Sulfitos
6 Soja	13 Altramuces
7 Leche	14 Moluscos

1a Avena · 8a Almendras · 8b Nueces · 8c Pistachos
* Receta / sabor / marca: consulta con nuestro equipo.
Alternativas a la leche: alérgenos según la opción elegida.
Sin número no significa sin alérgenos. Avisanos de tus alergias antes de pedir; puede haber trazas.



MENÚ

CAFÉ | COMIDA & BUEN AMBIENTE

LAS AMÉRICAS · TENERIFE
P.º Mocan · Playa de las Américas · Tenerife
Todos los días 08:30–21:30 · Cocina hasta las 21:00



Síguenos



+34 658 635 916

oceanfreakscape@gmail.com

www.oceanfreaks.world

EL MEJOR CAFÉ
Nos importa mucho

COMIDA SALUDABLE
Productos de calidad

VIBRAS ISLEÑAS
Atmósfera surfera