

МЕНЮ КАФЕ И БРАНЧ			
Весь день: 08:30 - 21:00			
Круассаны			
Круассан классический	^[1,3]	€2.70	
С джемом (черника/клубника/абрикос)	^[1,3]	€4.00	
Фисташковый крем	^[1,3,8с]	€5.50	
Индейка, салат, моцарелла	^[1,3,6,7]	€6.50	
Лосось, свежие сливки, салат	^[1,3,4,7]	€7.50	
Брецели			
Моцарелла, томаты, песто	^[1,3,7,8]	€6.90	
Хамон серрано, томаты, оливковое масло	^[1]	€7.50	
Лосось, сладкая горчица	^[1,4,10]	€8.00	

Солёные блины			
Ветчина, сыр, руккола, томаты черри, сметана	^[1,3,6,7]	€6.90	
Маринованная курочка, чеддер, томаты черри, руккола, сметана	^[1,3,7,10]	€7.90	
Копчёный лосось, авокадо, томаты черри, руккола, сметана	^[1,3,4,7]	€8.90	

Сладкие блины			
Банан и карамельный сироп	^[1,3,7]	€6.90	Соус из лесных ягод ^[1,3,7]
			Пальмовый мёд ^[1,3,7]
Шоколадный сироп	^[1,3,7]	€6.50	Или сироп агавы

Фокачча			
Моцарелла, салат, томат, соус песто	^[1,3,7,8]	€10.50	
Маринованная курочка, салат, томат, Огурец, соус «цезарь»	^[1,3,4,7,10]	€12.00	
Креветки, салат, корнишоны, айоли	^[1,2,3,7,10]	€12.50	
Хамон серрано, томаты, Пармезан, руккола, оливковое масло	^[1,7]	€12.50	
Копчёный лосось, салат, авокадо, мёд-горчица	^[1,4,7,10]	€12.50	
Пастрами, салат-латук, соленые огурцы, Помидор, чеддер, красный лук, горчица	^[1,3,6,7,10,12]	€14.50	

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЗАВТРАКИ

С 08:30 до 12:30	
После 12:30? Спросите нас - приготовим по возможности.	
Фрики - тосты	

Серрано тост	^[1]	€7.50
цельнозерновой хлеб, хамон серрано, помидор, руккола, оливковое масло		
Тост с авокадо и лососем	^[1,4]	€8.00
цельнозерновой хлеб, лосось, руккола, оливковое масло, авокадо		

Йогурт с гранолой и семенами (семена chia и льна)			
Банан, пальмовый мёд или сироп агавы	^[1,7]	€7.50	
Свежие фрукты	^[1,7]	€7.50	
Ягоды и чёрный шоколад	^[1,7]	€8.00	

Боул с йогуртом и протеином			
Протеин + тропические фрукты + семена chia и льна	^[7]	€9.00	

Овсяные боулы			
Натуральный йогурт, Банан, пальмовый мёд	^[1a,7]	€7.00	Соус из лесных ягод ^[1a,7]
Клубничный джем, Свежая мята	^[1a,7]	€6.90	Корица
			топпинги: карамелизированные орехи, ягоды, шоколад (+1,50 €)

Яйца			
Глазунья, тост, авокадо, лимонный перец, сливочное масло	^[1,3,7]	€7.00	
Омлет с индейкой и моцареллой, Цельнозерновой тост, сливочное масло	^[1,3,6,7]	€7.90	
Скрембл с хамоном серрано и авокадо, Цельнозерновой тост, сливочное масло	^[1,3,7]	€8.90	
Скрембл с копчёным лососем, тост, Авокадо, шнитт-лук, сливочное масло	^[1,3,4,7]	€9.90	

экстра: халапеньо/красный лук (+0,50 €); яйцо/авокадо (+1,50 €); салат (+2), серрано, лосось (+2,50 €)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ И БРАНЧ

Весь день: 08:30 - 21:00	
Меню Ocean Freaks	

Клаб-сэндвич Ocean Freaks	^[1,3,6,10,12]	€13.00
С картофелем фри и соусом	^[1,3,6,10,12]	€15.00
цельнозерновой хлеб, говяжий пастроми, авокадо, салат, яйцо, томаты, корнишоны, горчица.		
Сочный бифштекс, картофель фри и соус барбекю	^[*]	€15.00
Бифштекс со свежим салатом	^[*]	€15.00

микс салатных листьев, помидоры черри, красный лук, огурец, редис, соль и перец, винегрет-заправка
--

Салаты			
Маринованная курочка в соусе терияки, руккола, томаты черри, красный лук, авокадо, тост	^[1,3,6,7,10,11]	€12.50	
Козий сыр, микс салата, томаты черри, Красный лук, карамелизированные орехи, Манговая винегрет-заправка	^[1,7,8b,11]	€13.00	
Креветки, микс салата, томаты черри, красный Лук, пармезан, соус манго, авокадо, тост	^[1,2,7]	€13.50	
Копчёный лосось, руккола, томаты черри, Красный лук, шнитт-лук, авокадо, мёд-горчица, тост	^[1,4,10]	€13.50	

Поке боулы			
Salmon Breaker poké	^[3,4,6,10,11]	€14.90	Shrimp Swell poké
лосось, авокадо, манго, огурец, шнитт-лук, маринованный красный лук, вакаме, эдамаме, редис, киноа, понзу, кунжутное масло, соус Spicy Reef.	^[2,3,4,6,10,11]	€14.90	креветки, авокадо, ананас, огурец, шнитт-лук, маринованный красный лук, вакаме, эдамаме, редис, киноа, понзу, кунжутное масло, соус Spicy Reef.
Ahi Reef poké (тунец)	^[3,4,5,6,10,11]	€14.90	Vegan Island poké
тунец, авокадо, малина, огурец, шнитт-лук, маринованный красный лук, вакаме, эдамаме, редис, киноа, понзу, кунжутное масло, арахис, соус Spicy Reef.	^[6,11]	€14.90	веганские терияки-стрипсы авокадо, ананас, огурец, шнитт-лук, маринованный красный лук, вакаме, эдамаме, редис, томаты черри, киноа, понзу, кунжутное масло.

Крафтовые бургеры			
Маринованная курица	^[1,3,4,6,7,9,10]	€13.00	Стейк из красного тунца
салат, томат, огурец, соус «цезарь»	^[1,3,6,7,10]	€14.90	свежий тунец 150 г, руккола, томаты, красный лук, соус шефа
Вегетарианский (растительный протеин)		€15.90	Говяжий Ocean Freaks
салат, томаты, корнишоны, мёд-горчица		€16.90	сочная аргентинская говядина 150 г, руккола, моцарелла, томаты, корнишоны, соус из красного перца
Стейк из лосося	^[1,3,4,7,11]		
норвежский лосось 125 г, салат, томаты, сладкий лук, соус шефа			

подаём с картофельными чипсами «гурме». экстра: кетчуп, майонез, халапеньо/сыр/красный лук (+0,50 €); авокадо/яйцо (+1,50 €), картошка фри (+1,50 €), говядина (+6.90€).
--

Смэш бургеры (в аргентинском стиле)			
Дабл смэш «Big Kahuna»	^[1,3,7,10,11]	€24.90	сочная аргентинская говядина 300 г, карамелизированный лук, руккола, томат, красный лук, корнишоны, чеддер, соус из запечённого ананаса с ромом. топпинг из лука фри и сырного фондю
Смэш «Pipeline Perfection»	^[1,3,7,10,11]	€17.00	сочная аргентинская говядина 150 г, айоли, салат, томат, красный лук, корнишоны, моцарелла, карамелизированный лук. топпинг из сырного фондю и хрустящего бекона
Смэш «Spicy Wipeout»	^[1,3,7,11]	€17.00	сочная аргентинская говядина 150 г, острый чатни, руккола, томат, красный лук, халапеньо, чеддер
Смэш «Barrel Rider»	^[1,3,7,10,11]	€17.00	сочная аргентинская говядина 150 г, майо с копчёным беконом, салат, томат, лук, корнишоны, карамелизированный лук, BBQ, моцарелла. топпинг из сырного фондю и хрустящего хамона серрано
Криспи-чикен «Beach Break»	^[1,3,7,11]	€17.00	салат, томат, красный лук, карамелизированный лук, чеддер, фирменный соус
			подаются с картофелем фри — экстра: халапеньо/сыр/красный лук (+0,50 €); авокадо/ яйцо (+€1.50), говядина (+€6.90)

Тартар			
Тартар из лосося	^[1,4,6,11]	€17.90	Тартар из тунца
норвежский лосось, авокадо, цельнозерновой тост и нотка спелого манго	^[1,4,6,11]	€17.90	свежий тунец, малина, авокадо, цельнозерновой тост и немного бальзамика

Куриные окорочка терияки			
Лимон и черный перец	^[6,11]	€10.00	С соусом Sweet Ocean
С соусом Spicy Reef	^[3,4,6,10,11]	€10.90	С соусом BBQ

Картофель			
Картофель фри «Sandy Shores»		€3.90	
Фри «Truffle Reef»	^[3,7]	€7.90	
трюфельный соус, слайсы пармезана, морская соль и свежемолотый перец.			
Фри «Tsunami Loaded»	^[7,10]	€7.90	
сырное фондю, сметанный соус, хрустящий хамон серрано, корнишоны и жареный лук.			

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

ДЕТСКОЕ МЕНЮ

Детский чизбургер с говядиной	^[1,3,7,9]	€9.90
котлета из говядины, чеддер, бриошь, кетчуп.		
Наггетсы с картофелем фри	^[1,9]	€7.00
куриные наггетсы, картофель фри, кетчуп.		

ЗАКУСКИ			
Картофельные чипсы «гурме»	€2.50	Оливки	€2.50
		Попкорн	€2.00

ДЕСЕРТЫ

Мороженое / щербет	^[*]	€3.00	Шоколадная салями
Мочи	^[7]	€3.00	Пирог с маракуйей
Банановый хлеб	^[1,3,7]	€3.50	(рецепт шефа)

КОФЕ И НАПИТКИ

Эспрессо	€2.00	Айс-латте ^[7]	€4.00
Двойной эспрессо	€3.00	Фраппучино ^[7]	€5.00
Американо	S €2.50 M €3.00	Эспрессо-тоник	€4.00
Кофе с молоком ^[7]	S €2.50 M €3.50	Эспрессо Ocean Blue Tonic	€4.50
Кортадо ^[7]	S €2.00 M €3.00	Эспрессо orange	€6.00
Leche-Leche ^[7]	S €2.50 M €3.00	Чай в пакетике	€2.00
Капучино ^[7]	M €3.00 L €4.00	Чай в чайнике	€4.00
Флэт уайт ^[7]	M €4.00	Айс-зелёный чай	€3.00
Латте ^[7]	€4.00	Матча ^[1]	€4.00
Раф ^[7]	€4.00	Айс-матча ^[1]	€4.50
Барракито ^[7]	€4.50	Какао ^[1]	€3.00
Айс-карамель латте ^[7]	€4.50		

молоко: миндальное, соевое, кокосовое, овсяное
или безлактозное +€0.60. есть кофе без кофеина.

СМУЗИ И МИЛКШЕЙКИ

Mango Sunrise	€7.90	Island Milkshake ^[7]	€7.00
манго, клубника, апельсин		клубника, манго, молоко	
Mint Breeze	€7.90	Пина колада	€7.00
мята, имбирь, апельсин		кокос, ананас	
Милкшейк ^[7]	€7.90	Tropical Refresh	€7.90
Ваниль-банан		маракуйя, клубника, сироп	
банан, мороженое, молоко			
Клубника-апельсин	€7.90	Green Detox ^[9]	€7.90
дополнительно: протеин - 30 г (+2 €)			

АСАЙ СМУЗИ

Açaí Banana Dream ^[7]	€8.90	Açaí Power Cacao ^[5]	€9.90
асаи, банан, молоко		асаи, банан, какао, арахисовая паста, агава, кокосовое молоко	
Açaí Mango Splash	€8.90	Açaí Tropical Refresh	€9.90
асаи, манго, клубника, апельсин		асаи, маракуйя, клубника, сироп	
Açaí Island Breeze ^[8a]	€9.90		
асаи, ананас, агава, миндальное молоко			
дополнительно: протеин - 30 г (+2 €)			

АСАЙ БОУЛЫ

Tropical Swell açaí ^[1,5]	€13.00	Cocoa Coconut Barrel ^[1,5]	€13.00
асаи, клубника, ананас, манго, пудинг chia с манго, арахисовая паста, гранола, мёд, лесные ягоды.		асаи, клубника, банан, пудинг chia с кокосом, гранола, тёмный шоколад, жареный арахис, мёд.	
Matcha Pistachio Point ^[1,7,8b,8c]	€13.50	Passion Splash açaí ^[1,7]	€13.50
асаи, клубника, матча-chia пудинг, фисташковый крем, гранола, лесные ягоды, карамелизованные орехи, посыпка из фисташек.		асаи, маракуйя, банан, йогурт, мед, гранола и свежие фрукты.	
дополнительно: протеин - 30 г (+2 €)			

АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

Stella Artois (0,25/0,4 л) ^[1]	€2.50/€4.00	Домашнее вино (бокал) ^[1]	€5.00
Surf beer (100% крафт) ^[1]	€5.00	красное/розовое/белое — полусладкое или сухое	
Крафтовое пиво Тасоа ^[1]	€5.90	Домашнее вино (бут.) ^[1]	€17.00
lager 4,5% ipa 5,5% porter 6% tajnaste 5,5% talsa 6,3% déjà vu 8,5%		красное/розовое/белое — полусладкое или сухое	
Corona ^[1]	€4.00	Красное Altos Ibéricos ^[12]	€22.00
Местное пиво ^[1]	€4.50	Crianza (бут.)	
(Dorada dark/red/special/zero)		Кава (мал. бут.) ^[1]	€7.00
Сидр ^[1]	€4.00	Кава (бут.) ^[1]	€18.00
		Сангрия (0,5/1,0 л) ^[1]	€9.00/€16.00

КРЕПКИЙ АЛКОГОЛЬ

Выберите любимый напиток — наша команда подскажет доступные варианты.

Стандарт ^[1]	€5.50
Селект ^[1]	€7.50
Премиум ^[1]	€15.00

ОСОБЫЕ КОКТЕЙЛИ

Кайпиринья	€8.50	Апероль-шприц ^[1]	€8.50
карибский рецепт		цитрусовая свежесть	
Куба либре	€8.50	Шот от шефа ^[1]	€6.00
канарский акцент		глоток страсти	
Мохито	€8.50		
освежающий и элегантный			

НАПИТКИ

Вода «island» (0,5/1 л)	€2.00/€3.00	Appletiser	€3.00
Вода без газа	€2.70	Сок ^[1]	€3.00
Вода с газом	€2.90	Бутылка	
Coca-Cola	€3.00	яблоко/персик/манго	
Fanta	€3.00	Тоник ^[1]	€3.00
Sprite	€3.00	Комбуча ^[1]	€4.00
Nestea	€3.00	Red Bull	€3.50
		Апельсиновый сок (200 мл)	€5.50

АЛЛЕРГЕНЫ

- | | |
|--------------------|-------------|
| 1 Злаки с глютенom | 8 Орехи |
| 2 Ракообразные | 9 Сельдерей |
| 3 Яйца | 10 Горчица |
| 4 Рыба | 11 Кунжут |
| 5 Арахис | 12 Сульфиты |
| 6 Соя | 13 Люпин |
| 7 Молоко | 14 Моллюски |

1a Овёс · 8a Миндаль · 8b Грецкий орех · 8c Фисташки
* Состав зависит от рецепта, вкуса или марки: уточните.
Аллергены растительного молока зависят от выбора.
Нет номера - не значит нет аллергенов. Сообщите об аллергии до заказа. Возможны следы аллергенов.



МЕНЮ

КОФЕ | ЕДА И ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

LAS AMÉRICAS · TENERIFE
P.º Mocan · Playa de las Américas · Tenerife
Ежедневно 08:30–21:30 · Кухня до 21:00



Мы в соцсетях



+34 658 635 916

oceanfreakscape@gmail.com

oceanfreaks.world/ru/menyu-kafe/

ЛУЧШИЙ КОФЕ
Нам действительно
важно

ЗДОРОВАЯ ПИЩА
Качественные
продукты

ЭНЕРГИЯ ОСТРОВА
Атмосфера
серфинга