MENÚ DE CAFETERÍA Y BRUNCH

Todo el día: 08:30 - 19:30

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, [1,3,7,10] **€7.90**
Rúcula y nata fresca

Salmón ahumado, aguacate, tomate cherry, [1,3,4,7] **€8.90**
Rúcula y nata fresca

Crêpes dulces

Plátano y caramelo [1,3,7] **€6.90**

Sirope de chocolate [1,3,7] **€6.50**

Salsa de frutos del bosque [1,3,7] **€6.50**

Miel de palma o [1,3,7] **€6.50**
Sirope de agave

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, [1,3,6,7,10,12] **€14.50**
Tomate, cheddar, cebolla roja, mostaza

DESAYUNOS ESPECIALES

08:30 a 12:30

¿Después de las 12:30? Pregúntanos, según disponibilidad.

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 [1a,7] **€7.00**
Y miel de palma

Mermelada de fresa y [1a,7] **€6.90**
Menta fresca

Salsa de frutos del [1a,7] **€6.90**
Bosque y canela

extras: frutos secos caramelizados, frutos del bosque, chocolate (+1,50 €)

Huevos

Huevos fritos, tostada integral, aguacate y [1,3,7] **€7.00**
Pimienta de limón, mantequilla

Tortilla con jamón de pavo y mozzarella, tostada [1,3,6,7] **€7.90**
Integral y mantequilla

Huevos revueltos con jamón Serrano, [1,3,7] **€8.90**
Aguacate, tostada integral y mantequilla

Huevos revueltos con salmón ahumado, [1,3,4,7] **€9.90**
Tostada integral, aguacate y cebollino, mantequilla

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

MENÚ PRINCIPAL Y BRUNCH

Todo el día: 08:30 - 19:30

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, [1,3,6,7,10,11] **€12.50**
Cebolla roja, aguacate y tostada

Queso de cabra, mezcla de lechugas, [1,7,8b,11] **€13.00**
Tomate cherry, cebolla roja, frutos secos
Caramelizados y vinagreta de mango

Gambas, mezcla de lechugas, tomate cherry, [1,2,7] **€13.50**
Cebolla roja, Parmesano, salsa de mango,
Aguacate y tostada

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

Surf poké bowls

Salmon Breaker poké [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**
atún, aguacate, frambuesa, pepino, cebollino, cebolla roja encurtida, wakame, edamame, rábanitos, quinoa, ponzu, aceite de sésamo, cacahuetes y salsa Spicy Reef.

Shrimp Swell poké [2,3,4,6,10,11] **€14.90**
gambas, aguacate, piña, pepino, cebollino, cebolla roja encurtida, wakame, edamame, rábanitos, quinoa, ponzu, aceite de sésamo y salsa Spicy Reef.

Vegan Island poké [6,11] **€14.90**
tiras veganas, aguacate, piña, pepino, cebollino, cebolla roja encurtida, wakame, edamame, rábanitos, tomate cherry, quinoa, ponzu y aceite de sésamo.

Hamburguesas artesanales Ocean Freaks

Hamburguesa de pollo [1,3,4,6,7,9,10] **€13.00**
pollo marinado y jugoso, lechuga, tomate y salsa césar

Hamburguesa vegetal [1,3,6,7,10] **€14.90**
(proteína vegetal)
lechuga, tomate, pepinillo y salsa mostaza - miel

Salmón tierno a la plancha [1,3,4,7,11] **€16.90**
salmón noruego 125 g, rúcula, tomate, cebolla roja y salsa del chef

Atún rojo a la plancha [1,3,4,7,11] **€16.90**
atún fresco 150 g, rúcula, tomate, cebolla roja y salsa del chef

Ternera Ocean Freaks [1,3,4,7,10] **€15.90**
ternera argentina jugosa 150 g, rúcula, mozzarella, tomate, pepinillos y salsa de pimiento rojo

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€).

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**
ternera argentina jugosa 150 g, alioli, lechuga, tomate, cebolla roja, cebolla caramelizada, pepinillos, mozzarella. topping: fondue de queso y bacon crispy

Smash de ternera "Spicy Wipeout" [1,3,7,11] **€17.00**
ternera argentina jugosa 150 g, salsa picante, rúcula, tomate, cebolla roja, jalapeño y cheddar

Smash de ternera "Barrel Rider" [1,3,7,10,11] **€17.00**
ternera argentina jugosa 150 g, mayonesa de bacon ahumado, lechuga, tomate, cebolla, pepinillos, cebolla caramelizada, BBQ, mozzarella.
topping: fondue de queso y jamón Serrano crujiente

Hamburguesa crujiente de pollo "Beach Break" [1,3,7,11] **€17.00**
lechuga, tomate, cebolla roja, cebolla caramelizada, cheddar y salsa especial

se sirven con patatas fritas — extras:
jalapeño/queso/cebolla roja/ketchup/mayonesa (+0,50 €),
aguacate/huevo (+1,50 €), ternera (+6.90 €).

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**

Spicy Reef [3,4,6,10] **€2.00**

Sweet Ocean [3,10] **€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 Gourmet **€2.50**

Aceitunas **€2.50**

Palomitas de maíz **€2.00**

POSTRES

Helado / sorbete [*] **€3.00**

Mochi [7] **€3.00**

Pan de plátano [1,3,7] **€3.50**

Salami de chocolate [1,7,8] **€4.00**

Tarta de maracuyá [1,7] **€6.00**
(receta del chef)

CAFÉ Y OTRAS BEBIDAS

Espresso	€2.00	**Latte frío** [7]	€4.00
Espresso doble	€3.00	**Frappuccino** [7]	€5.00
Americano	S €2.50 M €3.00	**Espresso tónica**	€4.00
Café con leche [7]	S €2.50 M €3.50	**Espresso Ocean Blue Tonic**	€4.50
Cortado [7]	S €2.00 M €3.00	**Espresso con naranja**	€6.00
Leche-Leche [7]	S €2.50 M €3.00	**Té (en bolsita)**	€2.00
Capuchino [7]	M €3.00 L €4.00	**Té en tetera**	€4.00
Flat white [7]	M €4.00	**Té verde frío**	€3.00
Latte [7]	€4.00	**Matcha** [*]	€4.00
Raf [7]	€4.00	**Matcha frío** [*]	€4.50
Barraquito [7]	€4.50	**Cacao** [*]	€3.00
Latte frío con caramelo [7]	€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
mango, fresa y naranja

Mint Breeze €7.90
menta, jengibre y naranja

Batido vainilla-plátano [7] €7.90
plátano, helado, leche

Fresa-naranja €7.90

Island Milkshake [7] €7.00
fresa, mango, leche

Piña colada €7.00
coco, piña, leche de coco

Tropical Refresh €7.90
maracuya, fresa y sirope

Green Detox [9] €7.90

extra: proteínas - 30 g (+2 €)

SMOOTHIES DE AÇAÍ

Açaí Banana Dream [7] €8.90
açaí, plátano y leche

Açaí Mango Splash €8.90
açaí, mango, fresa y naranja

Açaí brisa de isla [8a] €9.90
açaí, piña, agave y leche de almendras

Açaí Power Cacao [5] €9.90
açaí, plátano, cacao, crema de cacahuete, agave y leche de coco

Açaí Tropical Refresh €9.90
açaí, maracuyá, fresa y sirope

extra: proteínas - 30 g (+2 €)

AÇAÍ BOWLS

Tropical Swell açaí [1,5] €13.00
açaí, fresa, piña, mango, pudding mango chía, crema de cacahuete, granola, miel y frutos del bosque.

Matcha Pistachio Point [1,7,8b,8c] €13.50
açaí, fresa, pudding matcha chía, crema de pistacho, granola, frutos del bosque, frutos secos caramelizados y polvo de pistacho.

Cocoa Coconut Barrel [1,5] €13.00
açaí, fresa, plátano, pudding coco chía, granola, chocolate negro, cacahuetes tostados y miel.

Passion Splash açaí [1,7] €13.50
açaí, maracuyá, fresa, plátano, yogur, miel, granola y frutas frescas.

extra: proteínas - 30 g (+2 €)

BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Stella Artois (0,25/0,4 l) [1] €2.50/€4.00

Cerveza surf (100% artesana) [*] €5.00

Cerveza artesana Tacoa [*] €5.90
lager 4,5% | ipa 5,5% | porter 6% | tajinaste 5,5% | talsa 6,3% | déjà vu 8,5%

Corona [1] €4.00

Cerveza local [*] €4.50
dorada negra/red/especial/zero

Sidra [*] €4.00

Vino de la casa (copa) [*] €5.00
tinto/rosado/blanco — semidulce o seco

Vino de la casa (botella) [*] €17.00
tinto/rosado/blanco — semidulce o seco

Vino tinto altos [12] €22.00
Ibéricos crianza

Cava (botella pequeña) [*] €7.00

Cava (botella) [*] €18.00

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
receta caribeña

Cuba libre €8.50
toque canario

Mojito €8.50
refrescante y elegante

Aperol spritz [*] €8.50
frescura cítrica

Chupito del jefe [*] €6.00
pasión en un trago

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
2 Crustáceos
3 Huevos
4 Pescado
5 Cacahuetes
6 Soja
7 Leche
8 Frutos de cáscara
9 Apio
10 Mostaza
11 Sésamo
12 Sulfitos
13 Altramuces
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. Avísanos de tus alergias antes de pedir; puede haber trazas.

OCEAN FREAKS CAFÉ

MENÚ

CAFÉ | COMIDA & BUEN AMBIENTE

LAS AMÉRICAS · TENERIFE
P.º Mocan · Playa de las Américas · Tenerife
Todos los días 08:30-20:00 · Últimos pedidos de comida a las 19:30

Síguenos

+34 658 635 916

oceanfreakscafe@gmail.com

oceanfreaks.world/es/menu-cafe/

EL MEJOR CAFÉ
Nos importa mucho

COMIDA SALUDABLE
Productos de calidad

VIBRAS ISLEÑAS
Atmósfera surfera