

## From the Grill

<b>Minute Steak</b>	<b>15,50 €</b>
Strips of sirloin steak served with French fries and salad.	
<b>Local White Fish (4)</b>	<b>14,50 €</b>
Fish of the day served with Canarian potatoes, salad and “mojo” sauce.	

## Side orders

Portion of chips. (V)	<b>3,95 €</b>
Canarian potatoes with “mojo” sauce. (V)	<b>4,50 €</b>
Garlic bread with cheese. (1,7) (V)	<b>4,50 €</b>
Onion rings with BBQ sauce. (1,10)(V)	<b>4,95 €</b>

## Desserts

<b>Hot Chocolate Nut Brownie (1,3,7,8)</b>	<b>7,95 €</b>
Served warm with vanilla ice cream.	
<b>New York Cheesecake (1,3,7)</b>	<b>7,95 €</b>
Served with whipped cream.	
<b>Apple Pie (1,3,7)</b>	<b>7,95 €</b>
Served hot with vanilla ice cream.	
<b>Assorted Ice-Cream(3,5,6,7,8)</b>	<b>7,00 €</b>

## Smoothies

<b>Detox Smoothie</b>	<b>6,00 €</b>
Pineapple, spinach, banana, apple, coriander, ginger & lime.	
<b>Berry Heaven Smoothie (7)</b>	<b>6,00 €</b>
Mixed forest fruits, mango and skimmed milk.	
<b>Papaya Sunrise Smoothie</b>	<b>6,00 €</b>
Papaya, pineapple & mango.	

If you have any dietary requirements, please inform our staff and we will be happy to accommodate your requests. Unfortunately, we cannot give a 100% guarantee that there will be no cross-contamination between preparations and / or ingredients, but all our dishes have their allergen index. If you have any doubts, your waiter will be happy to help. Prices include IGIC.

## Allergen Index

1. Cereal containing gluten such as: wheat, rye, barley, oats, spelt (dinkel wheat), kamut (khorasan wheat or oriental wheat) or their hybrid varieties and derived products.
2. Crustaceans and products containing crustaceans.
3. Eggs and products containing eggs.
4. Fish and products containing fish.
5. Peanuts and products containing peanuts.
6. Soybean and products containing soybean.
7. Milk and its derivatives (including lactose).
8. Hard shelled nuts, including: almonds, hazelnuts, cashew nuts, pecan nuts, Brazil nuts, pistachio nuts, macadamia nuts, Australian nuts and derived products.
9. Celery and derivative products.
10. Mustard and its derivatives.
11. Sesame seeds and their derivatives.
12. Sulphur dioxide and sulphites in concentrations above 10mg/kg or 10mg/ litre in terms of total SO<sub>2</sub>, for products ready for consumption or reconstituted products according to the instructions of the manufacturer.
13. White lupin and lupin based products.
14. Shellfish and shellfish based.



**LUNCH MENU 12:00 to 16:00**



## Sandwiches & Wraps

(Served with fries)

<b>Classic Club Sandwich (1,3,6,7)</b> Crispy bacon, chicken, egg, cheese, lettuce, tomato and mayonnaise.	<b>11,50 €</b>
<b>Vegetarian Delight Sandwich (1,6,7) (V)</b> Canarian cheese, guacamole, rocket and tomato on toasted brown bread.	<b>10,95 €</b>
<b>Sunrise Strip Steak Wrap (1,3,7,10)</b> Prime rump steak, Canarian cheese, caramelised onion, tomato, lettuce and mustard mayonnaise in a tortilla wrap.	<b>12,95 €</b>
<b>Tandoori Chicken Wrap (1,7,12)</b> Seasoned chicken breast, tomato, lettuce, red onion, jalapeño with yoghurt and mango chutney in a tortilla wrap.	<b>11,95 €</b>
<b>Tuna Baguette (1,3,4)</b> Filled with tuna mayonnaise, roasted red peppers, lettuce and tomato.	<b>10,50 €</b>
<b>Prawn Baguette (1,2,3,6,11,12)</b> Atlantic prawns, guacamole, lettuce, tomato, onion and Mary Rose sauce.	<b>12,50 €</b>

## Poke Bowl

<b>Chicken Poke Bowl (6,10,12)</b> BBQ breast of chicken, basmati rice, red kidney beans, guacamole, chickpeas and crispy green salad with balsamic vinaigrette.	<b>14,95 €</b>
<b>Vegetarian Poke Bowl (6,10,12) (V)</b> Basmati rice, red kidney beans, guacamole, chickpeas, crispy green salad with balsamic vinaigrette.	<b>12,95 €</b>

## Salads

<b>Chicken Caesar Salad (1,3,4,7)</b> Breaded breast of chicken served on a bed of crispy lettuce, tomatoes, croutons, parmesan cheese and Caesar dressing.	<b>12,95 €</b>
<b>Garden Salad with Tuna (3,4,10)</b> Flaked tuna, guacamole, boiled egg, lettuce, tomato, red onion, chickpeas, carrot and mustard mayonnaise.	<b>11,50 €</b>

## Hamburgers

(Served with fries)

<b>Classic Hamburger (1,6,11,12)</b> Beefburger, lettuce, tomato, gherkin and onion on seeded bun. (Make it a cheeseburger – extra €1) (7)	<b>12,95 €</b>
<b>Bacon &amp; Cheeseburger (1,6,7,11,12)</b> Beefburger, crispy bacon, cheese, lettuce, onion tomato and gherkin on seeded bun.	<b>14,95 €</b>
<b>Crispy Chicken Burger (1,9,11)</b> Crispy southern fried chicken burger served on a seeded bun with guacamole, lettuce and tomato.	<b>14,95 €</b>
<b>Vegetarian Burger (1,3,7,9,11) (V)</b> Breaded vegetable and cheeseburger served on a seeded bun with lettuce and tomato topped with onion rings.	<b>13,95 €</b>

## Pastas

<b>Spaghetti Bolognese (1,9,12)</b> Ground lean Beef in a rich tomato and herb ragu sauce.	<b>12,95 €</b>
<b>Beef Lasagne (1,3,7,9,12)</b> Beef ragu lasagne served with side salad.	<b>12,95 €</b>
<b>Vegetarian Lasagne (1,3,7,9) (V)</b> Wholesome vegetarian lasagne served with side salad.	<b>12,95 €</b>

## Pizza

(Thin crust pizza base)

<b>Margherita (1,7) (V)</b> Tomato, cheese and oregano.	<b>10,50 €</b>
<b>American Hot (1,7,12)</b> Tomato, cheese, salami, sausage, mushroom and jalapeño.	<b>12,95 €</b>
<b>Hawaiian Pizza (1,7)</b> Solve the age-old debate! You decide if pineapple belongs on a pizza with ham and oregano.	<b>12,95 €</b>
<b>Four Cheese Pizza (1,7) (V)</b> A mix of melted cheese with tomato and oregano.	<b>12,50 €</b>

## Guilty Pleasures

<b>Loaded Chilli Nachos (7,9)</b> Piled high with our minced beef & three bean chilli cheddar cheese sauce, jalapeños and cheese.	<b>12,95 €</b>
<b>Chicken Tandoori Stack (1,2,7,12)</b> Marinated breast of chicken stacked with red onions on an herb naan and served with a garlic mayonnaise, mango chutney and side salad.	<b>13,50 €</b>
<b>Cajun Chicken Goujons (1,3,12)</b> Served with French fries and BBQ sauce	<b>12,00 €</b>

## Carne y Pescado

<b>Mini Entrecot de Ternera</b>	<b>15,50 €</b>
Servido con patatas fritas y ensalada.	
<b>Filete de Fogonero (4)</b>	<b>14,50 €</b>
Servido con papas Canarias, ensalada y mojo.	

## Guarniciones

<b>Ración de patatas fritas. (V)</b>	<b>3,95 €</b>
<b>Ración de papas Canarias con mojo. (V)</b>	<b>4,50 €</b>
<b>Pan con ajo y queso. (1,7) (V)</b>	<b>4,50 €</b>
<b>Aros de cebolla con salsa barbacoa. (V)</b>	<b>4,95 €</b>

## Postres

<b>Brownie de Chocolate con Nueces(1,3,7,8)</b>	<b>7,95 €</b>
Servido templado y con helado de vainilla.	
<b>Tarta de Queso (1,3,7)</b>	<b>7,95 €</b>
Servida con nata.	<b>7,95 €</b>
<b>Tarta de Manzana (1,3,7)</b>	<b>7,00 €</b>
Servida caliente y con helado de vainilla.	
<b>Helado Mixto (3,5,6,7,8)</b>	

## Batidos

<b>Batido "Detox"</b>	<b>6,00 €</b>
Piña, espinaca, plátano, manzana, cilantro, jengibre y lima.	
<b>Batido "Berry Heaven" (7)</b>	<b>6,00 €</b>
Frutas del bosque, mango y leche.	
<b>Batido "Papaya Sunrise"</b>	<b>6,00 €</b>
Papaya, piña y mango.	

En caso de necesidades dietéticas especiales, por favor comuníquelas a nuestro personal y estaremos encantados de tener en cuenta sus peticiones. Desafortunadamente no podemos garantizar en un 100% la no existencia de contaminación cruzada entre preparaciones y/o ingredientes, sin embargo, todas nuestras cartas contienen un índice de alérgenos. IGIC incluido.

## Índice de alérgenos

1. Cereales que contengan gluten, a saber: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas y productos derivados.
2. Crustáceos y productos a base de crustáceos.
3. Huevos y productos a base de huevo.
4. Pescado y productos a base de pescado.
5. Cacahuetses y productos a base de cacahuetses.
6. Soja y productos a base de soja.
7. Leche y sus derivados (incluida la lactosa).
8. Frutos con cáscara, es decir: almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, alféngicos, nueces de macadamia o nueces de Australia y productos derivados.
9. Apio y productos derivados
10. Mostaza y productos derivados.
11. Semillas de sésamo y productos a base de semillas de sésamo.
12. Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg/ kg o 10 mg/litro en términos de SO<sub>2</sub> total, para los productos listos para el consumo o reconstituidos conforme a las instrucciones del fabricante.
13. Altramuces y productos a base de altramuces.
14. Moluscos y productos a base de estos.



**MENÚ DE ALMUERZO 12:00 a 16:00**



## Sandwiches & Wraps

(Servidos con patatas fritas)

<b>Club Sandwich (1,3,6,7)</b>	<b>11,50 €</b>
Bacon crujiente, pollo desmenuzado con mayonesa, huevo, queso, lechuga y tomate.	
<b>Sandwich Vegetariano (1,6,7) (V)</b>	<b>10,95 €</b>
Pan integral, queso blanco canario, guacamole, rúcula y tomate.	
<b>Wrap de Ternera "Sunrise" (1,3,7,10)</b>	<b>12,95 €</b>
Wrap con tiras de ternera, queso blanco canario, cebolla caramelizada, tomate, lechuga y salsa de mostaza dulce.	
<b>Wrap de Pollo "Tandoori" (1,7,12)</b>	<b>11,95 €</b>
Wrap de pollo marinado en tandoori con tomate, lechuga, cebolla roja y jalapeños. Condimentado con salsa de yogur y "mango chutney".	
<b>Baguette de Atún (1,3,4)</b>	<b>10,50 €</b>
Atún con mayonesa, pimiento rojo asado, lechuga y tomate.	
<b>Baguette de Gambas (1,2,3,6,11,12)</b>	<b>12,50 €</b>
Gambas, guacamole, lechuga, tomate, cebolla roja y salsa rosa.	

## Poke Bowl

<b>"Poke Bowl" de Pollo (6,10,12)</b>	<b>14,95 €</b>
Pollo marinado en salsa barbacoa, arroz basmati, judías rojas, guacamole, garbanzos, lechuga y vinagreta.	
<b>"Poke Bowl" Vegetariano (6,10,12) (V)</b>	<b>12,95 €</b>
Arroz basmati, judías rojas, guacamole, garbanzos, lechuga y vinagreta.	

## Ensaladas

<b>Ensalada César (1,3,4,7)</b>	<b>12,95 €</b>
Pechuga de pollo empanada, lechuga, tomate, picatostes, parmesano y salsa César.	
<b>Ensalada de Atún (3,4,10)</b>	<b>11,50 €</b>
Atún, guacamole, huevo cocido, lechuga, tomate, cebolla roja, garbanzos, zanahoria y salsa de mostaza dulce.	

## Hamburguesas

(Servidas con papas fritas)

<b>Hamburguesa Clásica (1,6,11,12)</b>	<b>12,95 €</b>
Hamburguesa de ternera con lechuga, tomate, pepinillos y cebolla en pan con semillas. (Conviértala en hamburguesa de queso por 1€) (7)	
<b>Hamburguesa de Bacon y Queso (1,6,7,11,12)</b>	<b>14,95 €</b>
Hamburguesa de ternera con bacon crujiente, queso, lechuga, tomate, pepinillos y cebolla. Servida en pan con semillas.	
<b>Hamburguesa de Pollo (1,9,11)</b>	<b>14,95 €</b>
Hamburguesa de pollo crujiente estilo sureño con lechuga, tomate y guacamole. Servida en pan con semillas.	
<b>Hamburguesa Vegetariana (1,3,7,9,11) (V)</b>	<b>13,95 €</b>
Hamburguesa de verduras y queso servida con lechuga, tomate y aros de cebolla. Servida en pan con semillas.	

## Pastas

<b>Espagueti Boloñesa (1,9,12)</b>	<b>12,95 €</b>
Clásica boloñesa de ternera.	
<b>Lasaña de Ternera (1,3,7,9,12)</b>	<b>12,95 €</b>
Servida con ensalada mixta.	
<b>Lasaña Vegetariana (1,3,7,9) (V)</b>	<b>12,95 €</b>
Servida con ensalada mixta.	

## Pizza

(Base de pizza de masa fina)

<b>Margarita (1,7) (V)</b>	<b>10,50 €</b>
Tomate, queso y orégano.	
<b>Americana Picante (1,7,12)</b>	<b>12,95 €</b>
Tomate, queso, salami, salchicha, champiñones y jalapeños.	
<b>Hawaiana (1,7)</b>	<b>12,95 €</b>
Tomate, queso, jamón cocido y piña.	
<b>Cuatro Quesos (1,7) (V)</b>	<b>12,50 €</b>
Tomate y selección de nuestros quesos.	

## Para Picar

<b>Nachos con Queso (7,9)</b>	<b>12,95 €</b>
Nachos con ternera picada, frijoles, queso cheddar, y jalapeños	
<b>Pollo Tandoori (1,2,7,12)</b>	<b>13,50 €</b>
Pechuga de pollo marinada, cebolla roja y pan naan con alioli, mango "chutney" y ensalada.	
<b>Pollo "Cajun" (1,3,12)</b>	<b>12,00 €</b>
Pechuga de pollo empanada y especiada con salsa barbacoa.	