

## ΣΑΛΑΤΕΣ

Ψητά λαχανικά Μελιτζάνα, κολοκυθάκι, πιπεριές κόκκινες- πράσινες-κίτρινες, μανιτάρια	3.50 €
Ταμπουλέ Πλιγούρι, ντομάτα, φρέσκο κρεμμυδάκι, μαϊντανός, λεμόνι	3.00 €
Πατατοσαλάτα Πατάτες, μαγιονέζα, πιπεριά κόκκινη, κρεμμύδι, μαϊντανός	3.00 €
Σαλάτα πολίτικη Λάχανο, καρότο, σέλινο, πιπεριά κόκκινη	3.00 €
Ανάμεικτη πράσινη σαλάτα Μαρούλι, ρόκα, λόδα	3.00 €
Ταραμοσαλάτα	3.00 €
Παντζάρια	3.00 €
Πουρές	3.00 €
Σαλάτα με χταπόδι Χταπόδι, ανάμεικτη πράσινη σαλάτα, ντοματίνια, ανθότυρο	5.90 €
Σαλάτα με τόνο Τόνος, πέννες τρικολόρε, κάπαρη, αγγούριάκι τουρσί, ντοματίνια, πιπεριές κόκκινες-πράσινες, μαϊντανός	4.90 €
*Σαλάτα με γαρίδες Γαρίδες, ανάμεικτη πράσινη σαλάτα, ντοματίνια, αγγούρι	5.90 €
Μπρόκολο	3.00 €
Πατάτες Baby πατάτες, λεμόνι, ρίγανη, θυμάρι, δεντρολίβανο	3.00 €
Πλιγούρι Πλιγούρι, κόκκινη πιπεριά, σταφίδες	3.00 €
Ρύζι	3.00 €

- Όλα τα γεύματα περιέχουν ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι.
- Το ελαιόλαδο που χρησιμοποιείται είναι Ελληνικό εξαιρετικά παρθένο.
- Η τιμή για κάθε φαγητό είναι ανά μερίδα.
- Στις τιμές συμπεριλαμβάνεται ΦΠΑ 13%.

\* Κατεψυγμένες πρώτες ύλες

\*\*Συμπεριλαμβάνεται συνοδευτικό της επιλογής σας  
(μπρόκολο, πατάτες, πλιγούρι, ρύζι, πουρές, παντζάρια)

Οι τιμές μπορούν να αλλάξουν χωρίς προειδοποίηση.

Delivery  
Τηλ. 2310  
**284.333**



### Ωράριο

Δευτέρα / Τετάρτη / Σάββατο

**10.00 - 18.00**

Τρίτη / Πέμπτη / Παρασκευή

**10.00 - 20.00**

**B. Ηρακλείου 51**



**Μεγάλη ποικιλία σε νηστίσιμα γεύματα!**

**Delivery  
Τηλ. 2310  
**284.333****

### Ωράριο

Δευτέρα / Τετάρτη / Σάββατο

**10.00 - 18.00**

Τρίτη / Πέμπτη / Παρασκευή

**10.00 - 20.00**

**B. Ηρακλείου 51**

# ΓΕΥΜΑΤΑ



**\*Ψαρόσουπα**  
Φιλέτο γαλέου, καρότο, πατάτα, κρεμμύδι, σέλινο, κολοκυθάκι, κόκκινη πιπεριά

**Σαρδέλα**  
Σαρδέλα, ντομάτα, ρίγανη\*\*

**\*Γαλέος σαγανάκι**  
Γαλέος, μουστάρδα, θυμάρι\*\*

**\*Γαλέος πλακί**  
Γαλέος με σάλτσα, πατάτες, ντομάτα, κρεμμύδι, σκόρδο

**\*Μπακαλιάρος φρικασέ**  
Φιλέτο μπακαλιάρου, άγρια χόρτα, κρεμμύδι, άνηθο, φρέσκο κρεμμυδάκι, λεμόνι, βούτυρο αγελάδος

**\*Γαρίδομακαρονάδα**  
Γαρίδες, λιγκουίνι, κόκκινη σάλτσα, κρεμμύδι, σκόρδο

**Τάρτα σολομού**  
Ζύμη τάρτας, φρέσκο φιλέτο σολομού, λαχανικά, αυγά, κρεμμύδι, κρέμα γάλακτος, λευκό κρασί, παρμεζάνα

**\*Χταπόδι με κοφτό μακαρόνι ή τριβελάκι**  
Χταπόδι, κοφτό μακαρόνι ή τριβελάκι, σάλτσα ντομάτας, δαφνόφυλλο, μπαχάρι, κρεμμύδι

**\*Σουβλάκι ξιφία**  
Ξιφίας, κόκκινη πιπεριά, πράσινη πιπεριά\*\*

**\*Ξιφίας με λαχανικά**  
Φέτα ξιφία, ντομάτα, κολοκυθάκι, πιπεριές κόκκινες και πράσινες, σκόρδο\*\*

**Κανελόνια με σολομό και σπανάκι**  
Κανελόνια, φρέσκο φιλέτο σολομού, σπανάκι, κρεμμύδι φρέσκο, ανθότυρο, κρέμα γάλακτος, παρμεζάνα

**\*Γεμιστά με κιμά χταποδιού**  
Κιμάς χταποδιού, πιπεριά πράσινη, ντομάτα, ρύζι, πατάτα, σάλτσα ντομάτας, κρεμμύδι φρέσκο & ξερό, μαϊντανός, δυόσμος

**Σουπιά αγιορείτικη**  
Σουπιές, κρεμμύδια, σάλτσα ντομάτας, κόκκινο κρασί, δαφνόφυλλο, μπαχάρι

**\*Μοσχιός κοκκινιστός**  
Μοσχιός, σάλτσα ντομάτας, κόκκινο κρασί, κρεμμύδι ξερό, δάφνη, κόκκινη πιπεριώδης\*\*

**\*Γλώσσα αλά κρεμ**  
Φιλέτο γλώσσας, κρεμμύδι, πιπεριές (κόκκινη, κίτρινη, πορτοκαλί), λευκό κρασί, κρέμα γάλακτος\*\*

**\*Πεσκανδρίτσα με αρακά**  
Πεσκανδρίτσα, αρακάς, κρεμμύδι φρέσκο, κρεμμύδι ξερό, καρότο, άνηθο, ντομάτα

# ΓΕΥΜΑΤΑ

5.00 €

Τσιπούρα\*\*

7.00 €

5.50 €

Φιλέτο λαβράκι\*\*

10.00 €

6.50 €

**\*Παέγια**  
Ρύζι, μύδια, γαρίδες, καλαμάρι, αρακάς, κόκκινη πιπεριά, κρεμμύδι φρέσκο, κρεμμύδι ξερό, κρόκος Κοζάνης

6.50 €

**\*Μπιφτέκι θαλασσινών**

8.50 €

7.00 €

Μπιφτέκια θαλασσινών (χταπόδι - θράψαλο), κόκκινη σάλτσα, κρεμμύδι, καρότο, μαϊντανός

8.50 €

**\*Σουπιές σπανάκι**

8.50 €

8.50 €

**Φιλέτο σολομού\*\***  
Φιλέτο σολομού αρωματισμένο με χυμό πορτοκάλι και λεμόνι, άνηθο

7.00 €

**\*Burger θαλασσινών**

**\*Μπαγκετάκι με γαύρο**  
Λευκό μπαγκετάκι, γαύρος, τονοσαλάτα, μαρούλι

8.50 €

**\*Μπαγκετάκι με γαρίδες**  
Λευκό μπαγκετάκι, γαρίδες, σως κοκτέιλ, μαρούλι, ντοματίνια

8.50 €

**\*Τρίγωνο θαλασσινών**

**\*Μπαγκετάκι με**

6.50 €

**\*Κρουασάν με αστακόψιχα**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**\*Μπαγκέτα με τόνο**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**Λευκή μπαγκέτα με τόνο, σως γιαουρτιού,**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**πατατοσαλάτα, μαρούλι, ντομάτα**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**\*Μπαγκέτα με χταπόδι**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**Μπαγκέτα ολικής άλεσης, χταπόδι ξυδάτο,**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**\*Μπαγκέτα με τσίρο**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**Λευκή μπαγκέτα με τσίρο, σως γιαουρτιού,**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**γιαουρτιού, πολίτικη σαλάτα**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**Λευκή μπαγκέτα με τσίρο, σως γιαουρτιού,**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**γιαουρτιού, πολίτικη σαλάτα**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**Λευκή μπαγκέτα με τσίρο, σως γιαουρτιού,**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**γιαουρτιού, πολίτικη σαλάτα**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**Λευκή μπαγκέτα με τσίρο, σως γιαουρτιού,**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**γιαουρτιού, πολίτικη σαλάτα**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**Λευκή μπαγκέτα με τσίρο, σως γιαουρτιού,**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**γιαουρτιού, πολίτικη σαλάτα**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**Λευκή μπαγκέτα με τσίρο, σως γιαουρτιού,**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**γιαουρτιού, πολίτικη σαλάτα**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**Λευκή μπαγκέτα με τσίρο, σως γιαουρτιού,**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**γιαουρτιού, πολίτικη σαλάτα**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**Λευκή μπαγκέτα με τσίρο, σως γιαουρτιού,**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**γιαουρτιού, πολίτικη σαλάτα**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**Λευκή μπαγκέτα με τσίρο, σως γιαουρτιού,**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**γιαουρτιού, πολίτικη σαλάτα**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**Λευκή μπαγκέτα με τσίρο, σως γιαουρτιού,**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**γιαουρτιού, πολίτικη σαλάτα**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**Λευκή μπαγκέτα με τσίρο, σως γιαουρτιού,**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**γιαουρτιού, πολίτικη σαλάτα**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**Λευκή μπαγκέτα με τσίρο, σως γιαουρτιού,**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**γιαουρτιού, πολίτικη σαλάτα**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**Λευκή μπαγκέτα με τσίρο, σως γιαουρτιού,**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**γιαουρτιού, πολίτικη σαλάτα**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**Λευκή μπαγκέτα με τσίρο, σως γιαουρτιού,**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**γιαουρτιού, πολίτικη σαλάτα**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**Λευκή μπαγκέτα με τσίρο, σως γιαουρτιού,**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**γιαουρτιού, πολίτικη σαλάτα**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**Λευκή μπαγκέτα με τσίρο, σως γιαουρτιού,**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**γιαουρτιού, πολίτικη σαλάτα**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**Λευκή μπαγκέτα με τσίρο, σως γιαουρτιού,**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**γιαουρτιού, πολίτικη σαλάτα**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**Λευκή μπαγκέτα με τσίρο, σως γιαουρτιού,**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**γιαουρτιού, πολίτικη σαλάτα**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**Λευκή μπαγκέτα με τσίρο, σως γιαουρτιού,**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**γιαουρτιού, πολίτικη σαλάτα**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**Λευκή μπαγκέτα με τσίρο, σως γιαουρτιού,**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**γιαουρτιού, πολίτικη σαλάτα**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**Λευκή μπαγκέτα με τσίρο, σως γιαουρτιού,**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €

**γιαουρτιού, πολίτικη σαλάτα**

**\*Μπαγκετάκι με**

8.50 €