

TU ALIMENTACIÓN ES LA BASE DE TU SALUD

En Manuka nos dedicamos a ayudarles a sentirse bien en vuestro cuerpo a través de la alimentación; con alimentos saludables y beneficiosos, de la forma en que la naturaleza lo concibió; libre de azúcares refinados, aditivos y productos químicos.

Estamos obsesionados con el origen de nuestra comida. Nos esforzamos continuamente para conseguir los mejores ingredientes utilizando nuestra amplia red de agricultores EN LA REGION y productores orgánicos especializados. Estamos comprometidos con los productos de temporada y ecológicos siempre que sea posible.



V | VEGANOS: Platos elaborados íntegramente con productos veganos que evitan todo tipo de derivado animal. Estos platos tienen la mayor cantidad de vitaminas, nutrientes y enzimas con un efecto alcalinizante sobre el cuerpo; además de prevenir el sufrimiento de todas las otras formas de vida en nuestro planeta, además de que es una poderosa transformación espiritual para nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestro espíritu.

AC | ALIMENTOS CRUDOS: Estos tienen la mayor cantidad de nutrientes y enzimas, ya que muchos de estos se destruyen cuando se calientan a más de 35 grados.

SG | SIN GLUTEN: El gluten es una proteína del trigo, la cebada y el centeno que puede causar problemas digestivos y de salud en personas que no la toleran. La intolerancia al gluten ha aumentado debido a la alteración genética del trigo para crear cosechas más fuertes.

SL | SIN LÁCTEOS: 8/10 personas son intolerantes a la leche por falta de la enzima necesaria para descomponer la lactosa. Esta intolerancia puede conducir a una serie de problemas como el malestar general, alergias, hinchazón etc. Al consumir lácteos es preferible optar por productos provenientes de leche de cabra o de oveja ya que no tienen los mismos factores de crecimiento que la leche de vaca. Estos factores de crecimiento interfieren con nuestras hormonas. También cabe mencionar el uso de antibióticos en la industria actual sobreexplotada de la leche de vaca.

Estimados clientes, les hacemos saber que la información aquí expuesta se refiere solo a los ingredientes que componen el plato. Toda la información relativa a alérgenos y las trazas de los mismos provenientes de los establecimientos de nuestros proveedores, se encuentran indicadas en la gestión de alérgenos en cumplimiento del Reglamento (UE) No 1169/2011 que pueden solicitar a nuestro personal.

Este establecimiento sigue el REAL DECRETO 1420/2006, de 1 de diciembre sobre Parasitosis por Anisakis en productos de la pesca suministrados por establecimientos que sirven comida a los consumidores finales o a colectividades.

Todos los precios están en Euros (€) e incluyen el 10% de IVA.

ZUMOS PRENSADOS 4,90



SUPER DETOX | Manzana, jengibre, espinacas, aguacate y piña

GREEN GODESS | Pera, uvas rojas, pepino, espinacas, col kale y perejil

CARROT TWIST | Manzana, zanahoria y jengibre

SWEET BEAT | Manzana, zanahoria, remolacha y zumo de naranja

KIWI BURST | Manzana, kiwi, piña y menta

HYDRATOR | Mango, pepino, agua de coco y menta

BURNING MAN | Manzana, limón, jengibre y cúrcuma fresca

STRAWBERRY RUSH | Zumo de naranja, fresa y plátano

SMOOTHIE DE SUPER ALIMENTOS 6,90



SMOOTHIES NATURALES A BASE DE PLANTAS, DELICADAMENTE ENDULZADOS CON FRUTAS, AGAVE O STEVIA.

SKIN GLOW | Colágeno marino y vitamina C mezclados con bayas mixtas y yogurt probiótico de coco. La mejor bebida para la belleza.

GOJI REJUVENATOR | Bayas de goji antioxidantes y manteca de coco prensada en frío, combinadas con plátano y mango

OMEGA 3 SALTED CARAMEL | Semillas de cáñamo ricas en omega 3, plátano, lino germinado, almendras, sirope de arce, nuestro caramelo de dátiles medjool casero y un toque de sal del Himalaya

CLEAN GREENS | Desintoxica tu cuerpo de metales pesados con hierba de limón fresca, cilantro y espirulina combinada con espinacas, zumo de pepino y un trozo de piña

BERRY BLAST | Fresas, frutos rojos, plátano, manzana y Vit C

PASSION & CHIA | Los sabores tropicales del maracuyá y mango explotan en la lengua, suavizados con un toque de plátano, manzana y semillas de chía activadas




AFRICAN BLUE | Fragante vainilla de Bourbon y manteca de cacao, con arándanos frescos batidos con un cremoso plátano. Nuestro bestseller

CHOCOLATE MOOD LIFTER | Aumente sus niveles de serotonina con este batido de chocolate crudo, plátano, dátiles, leche de almendras cubierto con semillas de cacao crudas de las Mayas

ENERGIZER | Batido ligero de coco y naranja con albaricoques y mango, sobrecargado con polen y guaraná para darte un subidón de energía

PISTACHIO VAINILLA | Cremoso aguacate con un gran puñado de pistachos ricos en potasio, repletos de minerales y grasas saludables enriquecidos con vainilla de Madagascar

manuka

   @manukamarbella
manukamarbella.com

SUPLEMENTOS

PROTEÍNA NATURAL | + 1,00

Proteína vegana orgánica sin lácteos que ofrece un perfil completo de aminoácidos mejorado con enzimas digestivas para una fácil digestión y una biodisponibilidad premium.

COLÁGENO | + 1,00

Una fórmula de belleza premium para apoyar la producción de colágeno y la función de lo que contiene la piel. Colágeno tipo I y III en una forma altamente biodisponible con vitamina C.

SUPERALIMENTOS | + 0,50

Equinácea | Semillas de cacao | Semillas de chía | Chaga | Lino germinado | Maca | Matcha | Semillas de cáñamo | Jengibre | Espirulina azul | Guaraná | Polen | Vitamina C | Raíz de cúrcuma

CHUPITOS INMUNIZANTES



ANTI-VIRAL SHOT | 3,50
Limón, jengibre, Vitamina C
y aceite de orégano

REBOOT SHOT | 3,00
Jengibre y limón

IMMUNITY BOOSTER | 3,00
Remolacha y flor de equinácea

PAINKILLER SHOT | 4,00
Raíz de cúrcuma, jengibre y limón

CHIA PUDDINGS



MANUKA'S CHIA PUDDING | 5,50
Semillas de chía hidratadas en leche de coco con un toque de cítricos servido con culis de maracuya y fresa

SNICKERS BAR | 6,00
Semillas de chía hidratadas, con crema de cacahuets, cacao puro, y nuestro caramelo de dátiles Medjool, hojuelas de coco y polen

SMOOTHIE BOWL 12,50



BOWLS DE SMOOTHIES DE SUPERALIMENTOS, SERVIDOS CON FRUTA FRESCA Y NUESTRO DELICIOSO Y CASERO CRUMBLE DE MANTEQUILLA DE COCO A BASE DE PLANTAS Y SIN GLUTEN.

ACAI BOWL | Pulpa de Acai de las Amazonias con fresas y bayas silvestres

SLIM DRAGON | Pulpa de pitaya rosa con fresas y mango endulzado con un toque de stevia

PAPAYA PLAYA | Pulpa de coco joven con papaya, piña y súper antioxidante ficocianina azul (spirulina azul)

manuka

📸 📱 @manukamarbella
manukamarbella.com

BEBIDAS

LIMONADA CASERA MANUKA | 3,50

Tónico refrescante sin azúcares, a base de vinagre de sidra sin pasteurizar y lima

LIMONADA CON ARÁNDANOS Y LAVANDA | 4,50

Arándanos, miel silvestre infusa con lavanda y limones

CHEATING COLA | 4,90

¡Como Coca-Cola pero mejor! Jengibre fresco, jarabe de arce y lima con agua mineral con gas

KOMBUCHA ECÓLOGICA | 4,50

Original | Te blanco y verde

Green Bliss | Lavanda, hierba de limón y spirulina

Bloody Booch | Naranja sanguínea y arándanos

ZUMO DE NARANJA | PQ 2,90 | GR 4,50

TÉ HELADO CASERO | 2,90

AGUA NATURAL 500ML | 2,50

AGUA CON GAS 500ML | 2,20

COCA COLA | 1,90

AGUA DE COCO | 3,90

CAÑA | 1,90

PINTA | 4,00

CAÑA WEISSBEAR | 2,60

PINTA | 5,00

HEINEKEN, CORONITA, ALHAMBRA SPECIAL | 3,80

VINOS



BLANCO

PROTOS VERDEJO | VERDEJO | RUEDA, SPAIN

3,25 | 14,50

Seco, ligero en el paladar con un acabado ligeramente amargo.

ENATE CHARDONNAY (SOMONTANO, SPAIN)

3,75 | 16,50

Gran estructura, cremoso y aromático con matices cítricos

MENADE SAUVIGNON - ORGANIC | RUEDA, SPAIN

21,00

FAfrutado, redondo con ligeras integraciones de fruta que revelan papaya y fruta de la pasión, envuelto en un fuerte componente de textura.

TINTO

ENATE TINTO | TEMPRANILLO | SOMONTANO, SPAIN

3,25 | 14,50

Tempranillo. Fuerte y potente, rastros de grosella negra, madera y hierba

PROTOS ROBLE | TEMPRANILLO BASED

3,50 | 16,00

RIBERA DEL DUERO, SPAIN

Tempranillo. Mediano a buen cuerpo, acidez moderada con un acabado suave y deliciosos

ROSADO

IZADI LARROSA (RIOJA, SPAIN)

3,50 | 14,00

Tempranillo Garnacha. Rosado seco con un toque de dulzura. Fragancias florales con dominantes notas de fresas

AURORA D'ESPIELS - ORGANIC (PENEDES, SPAIN)

16,50

Pinot Noir, Shiraz, Xarel-lo. Muy seco y afrutado, con un regusto corto y acidez equilibrada. Dominan fragancias de melocotón y manzana

manuka

Instagram Facebook Instagram @manukamarbella
manukamarbella.com

CAFÉ ECOLÓGICO MANUKA



MEZCLAS DE CAFÉ ORGÁNICO DE COMERCIO JUSTO CUIDADOSAMENTE SELECCIONADAS, QUE SE OFRECEN CON UNA SELECCIÓN DE LECHE DE ORIGEN VEGETAL Y ENDULZANTES NATURALES. TODOS NUESTROS TÉS Y CAFÉS ESTÁN HECHOS CON AGUA FILTRADA POR ÓSMOSIS INVERSA, ELIMINANDO CUALQUIER TRAZA DE QUÍMICOS.

EXPRESSO, AMERICANO, CORTADO | 1,90

CAFÉ CON LECHE | 2,40

CAFÉ DE CHAGA | 3,50

Café con champiñones Chaga, un superalimento rico en nutrientes comprobado para aumentar la inmunidad, combatir la inflamación y reducir el colesterol **AÑADE:** Leche +0,50

CAFÉ DE COCO | 3,00

Leche de coco y canela

CAPPUCCINO, LATTE, CAFÉ DOBLE | 2,90

CHOCOLATE CALIENTE | 4,50

Cacao crudo con leche de avena y nata montada de coco




LECHES Avena | Almendra | Nuez +0,50

TÉS ORGÁNICOS 3,00/TAZA



			100 GR
EARLY MORNING BREAKFAST Maravillosa mezcla floral de finas hojas de té diferentes	100° C	3-5 m	7,90
CHAI NEGRO Preparado con leche o agua. Té negro de Assam con canela, hinojo, jengibre, anís y cardamomo.	100° C	7-10 m	7,00
BLUE EARL GREY Té negro Assam con bergamota y aciano.	100° C	3-5 m	8,40
FRUITY COCO Té verde China Sencha con coco, hojas de moringa y uvas.	75° C	2-3 m	8,40
MONTE FLORAL Mezcla Provenzal de té verde y blanco con romero y lavanda.	75° C	2-3 m	11,00
TÉ ADELGAZANTE Mezcla de varios té, tulsi, jengibre, diente de león y pétalos de rosa.	100° C	7-10 m	8,40
TÉ VERDE JAZMÍN Té verde con un suave y aromático sabor a jazmín.	75° C	2-3 m	9,90
MILKY OOLONG Un Oolong maravilloso, con aroma tierno a leche cremosa.	80° C	1-3 m	13,40
ROOIBOS BUEN ANIMO Rooibos con frutos exóticos y vainilla.	100° C	7-10 m	8,20
TULSI "HOLLY BASIL" Potente hierba adaptógena ayurvédica utilizada para combatir muchas formas de estrés.	100° C	5-10 m	8,90
CAMOMILLA Flores silvestres de la mejor calidad.	100° C	5-10 m	8,00
TÉ ROJO PU'ERH Té rojo mezclado con té verde, jazmín, fresas y kiwi.	100° C	3-5 m	8,00
GENGIBRE, MENTA Y MIEL 3,20			
VAINILLA MATCHA LATTE 4,00 Leche de avena con te Matcha y vainilla			

manuka

   @manukamarbella
manukamarbella.com

ENTRANTES PARA COMPARTIR

KALE CHIPS | 5,50 V AC SG SL
Col rizada orgánica marinada en nuestra receta secreta y deshidratada para preservar todas sus propiedades, ¡Llena de enzimas y nutrientes!

MEZZE ORIENTAL | 11,90 V SL
Hummus, berenjena especiada, tomates cherry asados, aceitunas kalamata, tabulé sin gluten
(Añade nuestro queso de anacardo probiótico + 2,50)

HUMMUS | 6,90 V SG SL

BHAJIS | 6,90 V SG SL
Bhajis de boniato servidos con salsa de yogur de coco y jengibre cítrico

GUACAMOLE | 10,20 V AC SG SL
Guacamole hecho al momento servido con tortillas caseras de maíz.
¡Perfecto para compartir!

NACHOS LIBRES | 9,50 V AC SG SL
¡Tortillas caseras con aguacate en cubitos, frijoles negros, pico de gallo y cilantro fresco, servidas con crema agria hecha de girasoles y salsa de tomate carbonizado!

QUESADILLAS
POLLO DE GRANJA | 9,50 **JACA | 9,50** GF
Tortillas de maíz rellenas de queso derretido, pico de gallo servidas con salsa de tomatillo

TACOS

GAMBONES | 10,90 SG SL
Gambones salvajes a la parrilla, aguacate con ensalada de col y lima fresca

ATUN | 13,90 SG SL
Atún de tarifa marinado en salsa chipotle con aguacate, ensalada de col y lima fresca con especia Tajín

POLLO CORRAL | 8,90 SG SL
Tiras de pollo con especias mexicanas con frijoles negros, pico de gallo y aguacate

JACA | 8,90 V SG SL
Jaca desmenuzada con frijoles negros, pico de gallo y aguacate

BURGERS Y WRAPS

HAMBURGUESA MANUKA | 14,50
Ternera gallega alimentada de pasto con queso manchego, cebolla caramelizada, pepinos encurtidos en un pan integral servido con patatas de boniato fritas y mayonesa chipotle

HAMBURGUESA PLANT-BASED | 11,50 V SL
Hamburguesa de proteína de guisantes con una cremosa ensalada de col servida en un pan de malta tostado con batatas fritas y pepinillos

MIAMI WRAP DE POLLO | 11,90
Pollo de corral, tomate chutney, cebolla caramelizada, queso crema, mozarella, cebolleta, col kale, espinacas y aguacate en una wrap artesanal

MYKONOS WRAP | 11,90 V SL
Wrap artesanal* estilo griego relleno de berenjena asada, queso "feta" vegano, cebolla, pesto de tomate seco, aceitunas Kalamata y albahaca

BURRITO SL
JACA | 11,90 (V) **POLLO | 11,90**
Pollo marinado con chipotle o jaca salteada con pimientos, cebollas y frijoles negros, con arroz y aguacate en un wrap tostado

ENSALADAS



ENSALADA MANUKA | 11,90

V AC SG SL

Mezcla de lechugas, batata a la parrilla, “feta” a base de plantas, tomates cherry, cebolla roja, aguacate, semillas de girasol y calabaza, almendras tamari con un aderezo de cítricos

THAI ME UP

SG SL

POLLO DE CORRAL | 13,50 LANGOSTINOS | 15,90

Langostinos salvajes o pollo de granja a la plancha con una mezcla de hojas crujientes, tomate, pepino, cebolla dulce, judías verdes, brotes de soja, chile rojo, cilantro, menta y anacardos con aderezo Thai de hierba de limón

ENSALADA DE MISO DULCE | 14,50

V AC SG SL

Ensalada asiática de setas shitake en un adobo de dátiles medjoul sobre una cama de col rizada, col morada, cebolleta, broccolini y pepino, cubiertos con almendras tamari, semillas de cáñamo ricas en omega y un aderezo de miso y vinagre de sidra no pasteurizado. Un almuerzo súper probiótico ;

ENSALADA “KALE CAESAR”

POLLO DE CORRAL CAJUN | 13,90 SL SIMPLE | 9,50

V AC SL

Una ensalada clásica pero con un toque más saludable con tomates cherry asados, aguacate y picatostes caseros mezclados en una mezcla de col rizada y lechuga romana con nuestro aderezo vegano Caesar.

ENSALADA DE POLLO Y AGUACATE | 13,90

SG SL

Pollo de corral a la parrilla con hierbas, aguacate, lechugas mixtas, tomates cherry, semillas de calabaza y girasol tostadas con un aderezo de mostaza y miel

ENSALADA FATOUSH | 10,90

AC

Berenjena asada al estilo libanés y bocados de queso halloumi sobre una cama de rábanos, pepinos, tomates, cebolletas, lechuga romana y picatostes caseros, cubierto con granada, zumaque y un aderezo de cítricos

NOODLES

PAD THAI

SG SL

VEG | 11,90 POLLO DE CORRAL | 14,50 LANGOSTINOS | 15,90

Tallarines de arroz tailandeses con tamarindo, cebolla tierna, judías verdes, huevo ecológico, brotes y cilantro cubiertos con cacahuets y chile triturados, con un aderezo de salsa tradicional de pescado

SATAY STIR -FRY

SG SL

POLLO DE CORRAL | 14,50 TEMPEH | 14,50 (V)

Un salteado de verduras y tallarines de arroz con o bien muslo de pollo o tempeh en una cremosa salsa satay de cacahuets ecológicos

PASTA DE CALABACINES

AC SG

VEGETARIANO | 10,90 LANGOSTINOS | 15,90

Pasta de calabacín en espiral con salsa de tomates secos, tomates cherry y queso manchego

LASAÑA CRUJIENTE | 11,90

V AC SG SL

Nuestra “nuez boloñesa” y tomates asados a fuego lento, con capas finas de calabacín y queso probiótico de anacardos

manuka

Instagram Facebook Instagram @manukamarbella
manukamarbella.com

BOWLES

SUPERFOOD BOWL | 11,90

V SG SL

Una mezcla de tabule de col rizada y quinua con hummus, aguacate, calabaza tostada y semillas de girasol y granos de granada con aderezo de tahini

POKE

AC SG SL

ATÚN | 17,50

SALMÓN | 15,90

Tartar de atún de aleta azul o salmón de Loch Duarte marinado con hierba de limón y tamari sobre un lecho de arroz orgánico con aguacate

PROTEIN POWER | 14,90

SG

Con un bajo índice glucémico y rico en proteínas este plato de pollo de corral, espinacas, frijoles negros, quinua, aguacate y boniato con queso crema y hojuelas de chile

BOWL DE SALMÓN | 15,90

SG SL

Filete de salmón Loch Duarte * servido con arroz orgánico, aguacate, cilantro y chile, acompañado de nuestra salsa de miso probiótico

* ¿Has visto Seaspiracy?

Pagamos el doble del precio por nuestro salmón para asegurarnos de que se críe y viva de manera ética y sostenible. Obtenga más información en www.cleanfish.com/loch-duart-salmon

MALASIAN CURRY

SG SL

VEGETERIANO | 11,90 V POLLO | 14,50

LANGOSTINOS | 15,90

Una cremosa salsa orgánica de curry amarillo y coco con mucha cúrcuma fresca, servido con arroz y verduras

TERIYAKI BOWL | 12,90

SG SL

Muslos de pollo cocidos a fuego lento en nuestro glaseado teriyaki casero, tomate fresco, pepino, col lombarda con arroz orgánico y un huevo de té de cúrcuma dorado

SHITAKE BOWL | 12,50

SG V SL

Shitake glaseado en teriyaki casero, servido sobre una cama de arroz orgánico, broccolini, pepino encurtido y cilantro

ACOMPAÑAMIENTOS

PATATAS DULCES CON MAYONESA DE CHIPOTLE | 4,90

BRAVAS DE BONIATO CON MAYONESA CHIPOTLE Y CHILE | 5,20

ARROZ ESTILO VIETNAMÉS | 4,20

BROCCOLINI SALTEADO CON ADEREZO DE TAHINI | 5,50

ENSALADA DEL HUERTO | 4,50

COLESLAW ASIÁTICO | 4,20

manuka

Instagram Facebook Instagram @manukamarbella
manukamarbella.com

PARA LOS PEQUES

ZUMO DE ZANAHORIA Y MANZANA | 2,50

ZUMO DE NARANJA Y ZANAHORIA | 2,50

BATIDO DE PLÁTANO Y FRESA CON LINO GERMINADO | 3,50

BATIDO DE PLÁTANO, DÁTIL Y CACAO | 3,50

PECHUGA DE POLLO GRANJA | 5,50 SG SL
Patatas fritas y broccolini al vapor

HAMBURGUESAS DE SALMÓN A LA PLANCHA | 5,90 SG SL
Hamburguesas caseras de salmón de Loch Duarte con arroz y guisantes

PASTA ARCO IRIS | 5,00 SG
Fideos de arroz con calabacín, zanahoria y mantequilla

POSTRES

CASEROS - SOLO AZÚCARES NATURALES - INGREDIENTES DE CALIDAD

MAMA'S CRUMBLE | 6,50 V SG SL
Crujiente de avena y coco sobre una cama de manzanas asadas al horno, peras y pasas moscatel cubiertas con helado de avellana tostada a base de plantas

TARTA DE LIMÓN | 5,90 V AC SG SL
Prueba nuestra tarta de limón plant-based elaborada con limones ecológicos y pulpa de coco joven con una compota de frutos rojos y lavanda

TARTA DE VEGETALES | 4,90 SL
Zanahoria, remolacha o calabacín hacen excelentes bizcochos, con nuestra cobertura vegana sin azúcar! Pregunta cual tenemos hoy

TARTA DE TEMPORADA |
Pregunta a su camarero

FUDGE BROWNIE | 5,90 SG SL
Pastel estilo brownie de chocolate intenso servido con helado a base de plantas




BANOFFEE CUP | 5,90 V AC SG SL
Crumble de avena y coco cubierto con plátano, nuestro caramelo de dátiles medjooj casero y nata fresca de coco

FRAMBUESA SPLIT | 9,90 V AC SG SL
Dos bolas de vainilla y frambuesa a base de plantas con capas de nata de coco, crumble de almendras, cereza caliente y compota de chía cubierto con pistachos -¡Perfecto para compartir!

HELADOS | 3,90 V AC SG SL
Nos encanta este helado limpio, natural y a base de plantas

Elaborado con sólo un puñado de ingredientes ecológicos sin manipular pregunte por nuestros sabores

manuka

   @manukamarbella
manukamarbella.com