



## SALADS

- Asian salad**  €8.00  
*Coconut, sesame tofu, avocado, cucumber, carrots, edamame, Jasmine rice, dressed with sesame oil and soy sauce*  
*Σαλάτα με φασόλια edamame, αβοκάντο αγγούρι, καρότο, ρύζι jasmine, τόφου, σάλτσα από σησαμέλαιο και σόγια (6, 11)*
- Acai Energizer bowl** €10.00  
*Almond milk, agave syrup, red and green apples, kiwi, granola and almonds*  
*Γάλα αμύγδαλου, agave syrup, κόκκινο και πράσινο μήλο, ακτινίδιο, κρानόλα και αμύγδαλα (1, 8)*
- Dragon fruit smoothie bowl** €10.00  
*Dragon fruit puree, raspberries, banana, coconut milk, coconut flakes, almonds, crunchy granola and strawberries*  
*Φρούτο πιταγιά, σμέουρα, μπανάνα, γάλα καρύδας, νιφάδες καρύδας, αμύγδαλα, τραγανή κρानόλα και φράουλες (1,8)*
- Mediterranean bowl with Falafels**  €10.00  
*Baked sweet potato, kale, quinoa, chick peas falafels, bell peppers, kalamata olives, asparagus and hummus.*  
*Γλυκοπατάτα, λαχανίδα, κινουα, φαλαφελ, σπαράγγια, πιπεριές ελιές και χούμους (11)*
- Spicy nourish bowl**  €8.00  
*Avocado, baby spinach, kale, baked sweet potato, Jasmine rice and spicy Shriracha sauce*  
*Σαλάτα με αβοκάντο, λαχανίδα, σπανάκι, γλυκοπατάτα και ρύζι jasmine*
-  Rainbow buddha bowl**  €10.00  
*Turmeric flavored quinoa, zucchini, carrots, edamame, beetroot, avocado, and arugula humus*  
*Αρωματισμένη κινουα με κουρκούτι, κολοκύθι, καρότο, παντζάρι, αβοκάντο και χούμους αρωματισμένους με ρόκα (11)*



## WRAPS & OTHERS

- (ULTRA) Mexican quinoa wrap** €6.00  
*Quinoa, black beans, sweet corn, bell peppers and hummus*  
*Τορτίλλα με μαύρα φασόλια, καλαμπόκι, πιπεριά και χούμους (1, 11)*
- (ULTRA) Tahini beetroot avocado and lettuce wrap** €6.00  
*Tomato tortilla with avocado, beetroot, lettuce and tahini wrap*  
*Τορτιγια με γέυση ντομάτας γεμισμένη με παντζάρι, μαρούλι, αβοκάντο και ταχίνι (1, 11)*
- Rainbow luxury mini buns** €12.00  
*Four mini burgers: falafel and tahini, pulled jackfruit BBQ sauce, Curry chick peas, tofu and quinoa*  
*Μικρά ρολάκια με Φαλάφελ, Jackfruit, ρεβίθια αρωματισμένα με καρυ , και τοφου με κινόα (1, 6, 9, 10, 11)*
- Sweet potato quinoa falafel** €10.00  
*Oven baked Sweet potato, quinoa falafel in basil bun, with tahini sauce.*  
*Φαλάφελ από κινόα και γλυκοπατάτα σε ρολάκι βασιλικού, σερβίρετε με ταχίνι (1,11)*  
*Gluten free option: please pick your gluten free bread Kaiser roll or Multigrain roll*
- Tofu carrot burger** €10.00  
*Focaccia bread with carrot burger, arugula hummus and tofu salad with carob syrup dressing*  
*Μπεργκερ από καρότο με χούμους αρωματισμένους με ρόκα, σαλάτα με τόφου σε ρολάκι focaccia, σερβιρισμένο με χαρουπόμελο (1, 6, 11)*  
*Gluten free option: please pick your gluten free bread Kaiser roll or Multigrain roll*
- Authentic chick peas falafel** €10.00  
*Homemade falafel of chick peas, fava beans, parsley, coriander, Cumin and gram flour served in spinach tortillias or Greek pitta with Tahini, red onions, pickled cucumber and tomato*  
*Φαλάφελ από ρεβίθια, κουκιά, φρέσκο κολιανδρο, μαϊντανό και αρτυσια Σερβιρισμένο σε τορτιγια σπανακιού η ελληνική πίττα μαζί με ταχίνι, Κρεμμύδι, αγγουράκι τουρσί και ντομάτα (1,11)*  
*Gluten free option: please pick your gluten free bread Kaiser roll or Multigrain roll*

*Prices are inclusive of all charges and taxes. / Οι τιμές περιλαμβάνουν όλους τους φόρους*



**Spicy wrap**

*Tofu, cashews cheese, green chilies, tortillas chips, roasted vegetables, black beans, avocado, tomato and cabbage slaw.*

Τραγανή tortilla σπανακιού, με τοφου, τυρί από Κασίους, πιπεριές τσιλι, λαχανικά στο φούρνο, μαύρα φασόλια, tortigia κρισπ, και κόκκινο λάχανο (1, 6, 8)

**Tofu sofritas crunch**  
€10.00

**Fresh raw veggie spring rolls with sweet chili sauce** 

**or peanut sauce**

*Rice paper, lettuce, cucumber, avocado, mint, carrot, firm tofu and Thai coriander*

Φρέσκα ρολακια λαχανικών ,μαρούλι, αβοκάντο, δυόσμο, τοφου, και κολιανδρο Σερβιροντε με γλυκόξινη σάλτσα η με σάλτσα από φιστίκια (5, 6, 11)

€8.00

**Curry chick peas**

*Curry flavoured chick peas served with mango chutney on whole grain baguette*

Ρεβίθια μαγειρεμένα με καρυ σερβιρισμένα με mango chutney σε μπαγκέτα ολικής (1)

€8.00

**BBQ Pulled jackfruit and shitake mushroom focaccia bun**

*Jackfruit cooked with fennel seeds, sage, smoked paprika, cumin, maple syrup, coconut oil and vegan BBQ sauce*

Jackfruit σιγομαγειρεμένο με μάραθο, φασκομηλιά, καπνιστή πάπρικα, σιρόπι αγάνης, λάδι καρύδας, και σάλτσα BBQ (1, 6, 9,10,)

*Gluten free option: please pick your gluten free bread Kaiser roll or Multigrain roll*

€12.00

**Beyond burger**

*The famous beyond burger with rainbow coleslaw, vegan mayonnaise and basil bun*

Το φημισμένο beyond μπεργκερ σε ρολακι βασιλικού και κολσλου. (1,11)

€10.00

**Spicy Panko Oyster mushrooms burger**

*Panko crusted oyster mushrooms in spinach flavoured bun topped with seashells Coleslaw and smoked vegan mayo*

Μανιτάρια παναρισμενα με γαλέτα Πανκο σερβιρισμένα σε ρολακι με γεύση σπανακιού, με χορτοφαγική καπνιστή μαγιονέζα. (1, 6, 10, 11)

€10.00

**Sweet potato fries**



*Deep fried sweet potato fries coated with maize and rice flour*

Γλυκοπατάτες τηγανιτές παναρισμενες με αλεύρι από ρύζι και καλαμπόκι.

€6.00



## HEALTHY TREATS

(ULTRA CO-INCLUSIVE RESORT) **Vegan banana Muffins**  €3.00

*Banana, oats, almond flour, coconut oil, chia seeds and dates*  
Μπανάνα, βρωμη, αλεύρι αμυγδάλων, λάδι καρύδας, σπόροι chia και χουρμάδες (8)

(ULTRA CO-INCLUSIVE RESORT) **Fruit salad with poppy seeds** €5.00

*Φρουτοσαλάτα με παπαρουνοσπορο*

(ULTRA CO-INCLUSIVE RESORT) **Chia raspberry pudding** €6.00


*Desiccated coconut, chia seeds, vanilla, coconut milk, kiwi, and raspberries*  
Αφυδατωμένη καρύδα, σπόρους chia, βανίλια, γάλα καρύδας, βατόμουρα, και σμέουρα

**Magic Chocolate Chips and Coconut balls**  €5.00

*Four magical Choco – Coco balls with chocolate bits, agave syrup, coconut oil, coconut bits, coconut milk and almond flour*  
Τέσσερις μαγικές μπαλίτσες με αλεύρι αμυγδάλων, σοκολάτα, σιρόπι agave, λάδι και γάλα καρύδας (8)

**Goji Choco dessert**  €5.00

*Exotic cake with dark chocolate, cocoa, goji berries, coconut oil, and bananas.*  
Εξωτικό κέικ με μαύρη σοκολάτα, κακάο, μούρα Goji, λάδι καρύδας και μπανάνα.

**Rainbow cheesecake bites**  €6.00

*No-baked four flavor cheesecake bites (Mango, Raspberries, Vanilla, Coconut) with almonds, dates, coconut, cashews, maple syrup, coconut oil, Raspberries, mango, vanilla bean kiwi and Himalayan salt.*  
Αμύγδαλα, χουρμάδες, Κασίους, μέλι, σιρόπι σφενταμιού, λάδι καρύδας, σμέουρα, μαγκο, ακτινίδιο, βανίλια και αλάτι Ιμαλαίων (8,)



**Vegan** **fluffy pancakes and**  
**vegan Nutella** €6.00

*Wholemeal flour, baking powder, coconut milk, maple syrup, and coconut oil,  
Served with vegan Nutella*

*Αλεύρι ολικής αλέσεως, γάλα καρύδας, σιρόπι σφενδαμου , λάδι καρύδας και  
vegan Nutella (1, 8)*

**Vegan Berry white chocolate raw mousse cake**  €6.00

*Dates, ground almonds, coconut oil, vanilla extract, raw cashew nuts,  
almond milk, coconut milk, agave syrup and wild berries*

*Κέικ με χουρμάδες αμύγδαλα, λάδι καρύδας, καρύδια Κασίους,  
γάλα αμυγδάλου, γάλα καρύδας, σιρόπι αγαύης. και μούρα(8)*

### SORBETS



#### **Blueberry**

*Βατόμουρο*

#### **Mango**

*Μάνγκο*

#### **Strawberry**

*Φράουλα*

#### **Lemon**

*Λεμόνι*

**1 scoops** €2.00

**3 scoops** €5.00

### YOGHURTS

**Koko Dairy Free yoghurts 125g** €3.00

*Assorted flavours (Lactose free)*



### REFRESHMENTS

Virtue Sparkling Energy Water	  	€3.00
Berries, 25cl		
Lemon & Lime, 25cl		
Vitabio Juice, 100% real fruits		€3.00
Apple, Mango, Acerola – 120g		
Apple, Berries, Myrtle – 120g		
 Soft drinks, 33cl tin		€3.00
☉ Coke Cola, Stevia		
☉ Sprite, Stevia		
☉ Fanta		
 Slush Puppy		€4.00
 Mineral water, 0.5 litre		€1.00
 Mineral water, 1 litre		€2.00
Perrier sparkling water, 25cl		€4.00

### TEA & COFFEE

 Espresso	€3.00
 Filter Coffee	€3.00
 Cappuccino	€3.50
 Frappe	€3.90
Fredo Espresso	€3.50
Fredo Cappuccino	€3.90
 Tea	€3.50

*Your choice of milk: soya, almond, coconut, dairy*

*Prices are inclusive of all charges and taxes. / Οι τιμές περιλαμβάνουν όλους τους φόρους*



### Mocha Morning Buzz

€6.00

*Oats soft dates, espresso shot, cocoa powder, coconut oil, almond milk,  
Βρώμη, χουρμάδες, καφές εσπρέσο, σκόνη κακάο, λάδι καρύδας  
και γάλα αμυγδάλου (8)*

### SMOOTHIES & JUICES

#### Freshly Squeezed Juices

€4.00

*Choose any or combine: orange, apple, carrot, melon*

#### **Green Energy**

€6.00

*Green apple, white grapes, banana, kiwi, cucumber, lime,  
flaxseeds, matcha*

*Πράσινο μήλο, άσπρο σταφύλι, μπανάνα, αγγούρι, λαιμ,  
λιναρόσπορο, και matcha*

#### **Hangover SOS**

€6.00

*Sweet melon, pineapple, lime, ginger, coconut water  
Πεπόνι, ανανά, λαιμ, ακτινίδιο, τζιντζερ, νερό καρύδας*

#### **Berrylicious**

€6.00

*Raspberries, blueberries, blackberries, strawberries banana,  
coconut water, almond milk, agave syrup*

*Σμέουρα, βατόμουρα, φράουλες, μπανάνα, νερό καρύδας,  
γάλα αμυγδάλου agave syrup (8)*

#### **Avocado Mint Heaven**

€6.00

*Avocado cacao, dates, almond milk, mint and Himalayan salt  
Αβοκάντο, κακάο, χουρμάδες, γάλα αμυγδάλου, δυόσμο, αλάτι Ιμαλαίων (8)*

#### **The Purp**

€6.00

*Beetroot, blackberries, apple, cucumber, spinach, celery  
Παντζάρι, βατόμουρα, μήλο, αγγουράκι, σπανάκι και σέλινο*



### COCKTAILS

**Agave Water melon Smash** 45cl €8.00  
*Vodka, Lemon juice, Agave syrup, fresh mint, water melon wedges*  
Soda

**Agave Gin Fizz** 45cl €8.00  
*Gin, Agave syrup, lemon juice, soda and orange bitters*

**Rum Sour** 45cl €8.00  
*Bacardi, Agave syrup, lemon juice and orange bitters*

### DRINKS

**Beer, 33cl tin** €3.50

ULTRA INCLUSIVE RESORT Beer draught, 25cl €3.00

ULTRA INCLUSIVE RESORT Beer draught, 50cl €5.00

### ULTRA INCLUSIVE RESORT **Wines**

Lambouri, Seaside Dream, Xynisteri White, 75cl €12.00

By glass, 25cl €4.50

Lambouri, Crimson Sky Red, 75cl €12.00

By glass, 25cl €4.50

### SNACKS

*Prices are inclusive of all charges and taxes. / Οι τιμές περιλαμβάνουν όλους τους φόρους*





<b>Hummus Chips</b> 	€2.00
⌘ Tomato, Basil	
⌘ Sea Salt	
<b>Quinoa Chips</b> 	€2.00
⌘ Sea Salt	
⌘ Creamy Dill	
<b>Lentils Chips</b> 	€2.00
⌘ Tomato, Basil	
⌘ Sea Salt	
<b>Biosaurus</b>  	€2.50
⌘ Cheese	
⌘ Sea Salt	
⌘ Ketchup	
<b>Healthy Nuts</b>	
⌘ Piquant Mix, 40gr	€1.50
⌘ Hot Mix, 40gr	€1.50
⌘ Mix Special, 40gr	€1.50
<b>Quin Bite, Breakfast Bars</b> 	€2.00
⌘ Brownie	
⌘ Blueberry	
<b>Gummy Bears, assorted flavours</b>  	€3.20

*Prices are inclusive of all charges and taxes. / Οι τιμές περιλαμβάνουν όλους τους φόρους*



- Allergens: (1) Cereals containing gluten  
(2) Crustaceans (seafood in shell, e.g. crabs, shrimps, lobsters) and their products (3) Eggs and products based on eggs (4) Fish and products based on fish (5) Peanuts (groundnuts) and products based on peanuts (6) Soybeans and products based on soy (7) Milk and products based on milk (8) Nuts (e.g. Almonds, hazelnuts, walnuts, cashews, etc.) (9) Celery and products based on celery (10) Mustard and products based on mustard (11) Sesame seeds and products based on sesame seeds, (12) Sulphur dioxide (SO<sub>2</sub>) and sulphites (13) lupine and products based on lupine (14) Molluscs and products based on molluscs.
- Αλλεργιογόνες Ουσίες:(1)Δημητριακά που περιέχουν γλουτένη(2) Καρκινοειδή (θαλασσινά με κέλυφος, π.χ. καβούρια, γαρίδες, αστακοί) και προϊόντα τους (3) Αυγά και προϊόντα με βάση τα αυγά, (4)Ψάρια και προϊόντα με βάση τα ψάρια (5) Αραχίδες (αράπικα φιστίκια) και προϊόντα με βάση τις αραχίδες (6) Σόγια και προϊόντα με βάση τη σόγια(7)Γάλα και προϊόντα με βάση το γάλα (8) Καρποί με κέλυφος (π.χ. αμύγδαλα, φουντούκια, καρύδια, Κασίους κτλ.) (9)Σέλινο και προϊόντα με βάση το σέλινο(10) Σινάπι και προϊόντα με βάση το σινάπι (11)Σπόροι σουσαμιού και προϊόντα με βάση τους σπόρους σουσαμιού (12)Διοξειδίο του θείου (SO<sub>2</sub>) και θειώδεις ενώσεις (13) Λούπινο και προϊόντα με βάση το λούπινο(14) Μαλάκια και προϊόντα με βάση τα μαλάκια.



Welcome to Seashells! Where the perfect beach meets Healthy Living!

We believe in sustainability ... not just for our business, but for our human bodies, souls and the environment. We hope that you will enjoy our carefully prepared take-away menu that is packed full of nutrient rich, healthy plant based, whole food.

Our philosophy is to offer a child/family friendly atmosphere on our five-star beach, where adults can relax knowing that the kids have plenty to entertain themselves, while offering delicious and healthy food for all the family.

Our packaging is eco-friendly, bio-degradable and recyclable and wherever possible we try to avoid plastic. The plastic that is used is also eco-friendly and we urged all our clients to place their used containers in the relevant recycle bins provided.

Together, we can all make a difference to the world we live in.

We hope that you enjoy your experience with us and welcome any feedback

[seashells@straphael.com](mailto:seashells@straphael.com)