

# Mangrove Beach

From noon till 6pm

## Super bowls

**Poké Bowl**, seared tuna, quinoa, sweet corn, guacamole, cucumber, goma sauce



**Power bowl**, Garam Masala cauliflower, lentils, chick peas, cress, sherry tomatoes, tahini sauce

**Buddha bowl**, brown rice, kale, white beans, cucumber, roasted squash, lemon dressing

## Sandwiches



**Panini Pastrami**, mozzarella, roasted bell peppers

**Chicken pocket** in pita bread, humus & coriander chutney

**Créole** in ciabatta bread, marinated tuna with créole spices

## L'Ardoise du Chef

### Monday

Vegetable spring roll,  
sweet & sour sauce

### Tuesday

Crunchy cheese samosas,  
sweet chili sauce

### Mercredi

Fish croquettes,  
tomato salsa

### Thursday

Sweet corn and zucchini fritters,  
pineapple salsa

### Friday

Local flavour dim sums

### Saturday

Chicken wing drumettes  
« Colette », spicy mayo

### Sunday

Chicken Satay, peanut sauce,  
shallot and cucumber salad

## Sweet delicacies

**Coconut Ladoo**

**Shia pudding**  
with fresh fruits

**Seasonal fruit skewers**

# Mangrove Beach

De Midi a 18h

## Super bowls



**Poké Bowl**, thon saisi, quinoa, maïs, guacamole, concombre, sauce goma

**Power bowl**, chou fleur Garam Masala, lentilles, pois-chiche, cresson, tomates cerises, sauce tahini

**Buddha bowl**, riz brun, chou kale, haricots blancs, concombre, courge rôtie, vinaigrette au citron

## Sandwiches



**Panini Pastrami**, mozzarella, poivrons rôtis

**Chicken pocket** en pita, humus et chutney de coriandre

**Créole** en ciabatta, thon mariné aux épices créoles

## L'Ardoise du Chef

### Lundi

Spring roll de crudités,  
sauce sweet & sour

### Vendredi

Dim sum aux saveurs locales

### Mardi

Samosas croustillants au fromage,  
sauce sweet chili

### Samedi

Ailerons de poulet Colette,  
spicy mayo

### Mercredi

Croquettes de poisson frais,  
salsa de tomates

### Dimanche

Satay de Poulet, sauce arachide  
et salade de concombre à  
l'échalote

### Jeudi

Beignets de maïs et courgettes,  
salsa d'ananas

## Gourmandises

Coconut Ladoo

Shia pudding  
aux fruits frais

Brochettes de fruits de saison