



HEALTHY
FOOD

ΣΑΛΑΤΕΣ



Vegetarian

...με Κινόα

Mediterraneo...6,90

Κινόα τρίχρωμη, ρόκα, ροζ γκρέιπφρουτ, αβοκάντο, ψητή γαλοπούλα και dressing balsamico λευκό - γκρέιπφρουτ

Nautika...7,90

Κινόα με γαρίδες, τζίντζερ, φρέσκο chili, φρέσκο κρεμμύδι, φύτρες, αβοκάντο, καλαμπόκι μίνι, φρέσκο κόλιανδρο, κινέζικο λάχανο και dressing με μέλι και λάιμ

Anna's Secret...7,20

Κινόα τρίχρωμη, βαλεριάνα, φρέσκο τυρί κρέμα light, κοτόπουλο και dressing mojo verde

Bounty...7,30 NEW!

Κινόα με μάνγκο, αβοκάντο, ξινόμηλο, φύλλα σπανάκι baby, μαύρη σταφίδα, cranberries, κολοκυθόσπορο, λιναρόσπορο και δυόσμο με dressing πορτοκαλιού

...ΜΕ ΠΛΙΓΟΥΡΙ

Tabouleh Re-Loaded...4,90

Tabouleh με δυόσμο, μαϊντανό, κόλιανδρο, φρέσκο κρεμμύδι, ντόματα, αγγούρι και χυμό από λάιμ & λεμόνι

White Walkers...7,90

Πλιγούρι με ψητά λαχανικά και sause γιαουρτιού

Mani Mani...6,70

Πλιγούρι με φακές και κόκκινα φασόλια, με σύγκλινο και dressing πορτοκάλι και μυρωδικά

...Οσπρίων

Belunga & Salmon...9,00

Φακές μπελούνγκα, φινόκιο, φρέσκο κρεμμύδι, σχοινόπρασο, καπνιστός σολομός, πιπεριά Φλωρίνης, άνηθος, μαϊντανός και dressing κρέμας εσπεριδοειδών από λευκό balsamico

Terra Amaltheia...4,90

Φασόλια λευκά, φασόλια κόκκινα, ρεβίθια, πιπεριά Φλωρίνης, φρέσκο & ξερό κρεμμύδι, άνηθος, μαϊντανός, ελαιόλαδο και χυμός εσπεριδοειδών

Shrimps Nam Nam...6,90 NEW!

Καστανό ρύζι, φακές, γαρίδες, φρέσκο κρεμμύδι, ντομάτα, chili, μαϊντανό και dressing ελαιόλαδο με κρέμα από λευκό balsamico

...με Σπανάκι

SPinocchio's...5,20

Σπανάκι, ρόκα, αντίβ, φιλέτα ροζ γκρέιπφρουτ, παντζάρι, ψητό προσούτο και dressing balsamico - πορτοκάλι

Poppey's...5,70

Σπανάκι baby με μανούρι ψητό, κουκουνάρι, λιαστή ντομάτα, παντάρια φρέσκα και dressing λιαστής ντομάτας

Happy Veggie...6,50

Φύλλα σπανάκι, φιλέτα πορτοκαλιού, χαλούμι σε κύβους, ρόδι, αβοκάντο και dressing εσπεριδοειδών

...με Πρωσείνη

Loca Lola...7,50

Ανάμεικτες λόλες, iceberg, φινόκιο, ντοματίνια, αγγούρι, καπνιστός σολομός, τριμμένο καρότο με dressing εσπεριδοειδών

Ginger Rogers...8,90

Ανάμεικτες πρασινάδες με φιλετίνια μοσχαρίσια μαριναρισμένα με σόγια και τζίντζερ, τριμμένο cheddar, καρότο, καλαμπόκι, πιπεριά και dressing (olive tapenade)

The Palatables...7,10

Σαλάτα με ψητό κοτόπουλο, ανάμεικτες πρασινάδες, guacamole, ντοματίνια, καρότο και τριμμένη καρύδα με αμύγδαλο και dressing εσπεριδοειδών

Godfather's Garden...6,70

Ιταλική mix σαλάτα με βραστές γαρίδες, φασόλια κόκκινα, καλαμπόκι, καρότο, cheddar, πιπεριά Φλωρίνης και dressing gazpacho (με βάση την ντομάτα)

Kastania...7,10

Ρυζοσαλάτα με καστανό ρύζι, κοτόπουλο ψητό, pesto βασιλικού, στραγγιστό γιαούρτι, κουκουνάρι και μυρωδικά

Jack Sparrow...8,10

Ανάμεικτες πρασινάδες, cheviche (μαριναρισμένες γαρίδες και καβούρι) με λάιμ, mango, κόλιανδρο, φρέσκο τσίλι, ραπανάκια και αβοκάντο

Texanos...8,50

Ανάμεικτες λόλες με λαχταριστά φιλετίνια μόσχου, croutons τортίγιας, καλαμπόκι relish, κόλιανδρο, πιπεριά κόκκινη και dressing mango

Are you Nuts...7,10

Ανάμεικτες πρασινάδες, φύτρες, σπαγγέτι καρότου-αγγουριού, φιλέτο κοτόπουλο, φρέσκο τσίλι, αβοκάντο, φυστίκια κάσιους και dressing ασιατικό



...Ζυμαρικών



Shrimps STIN PENNA...6,20

Πένες με γιαούρτι, γαρίδες, ντοματίνια και αβοκάντο

Chicken Fussion...6,90

Fussili με κοτόπουλο, γιαούρτι, καλαμπόκι και μυρωδικά

Tricolorata Napolitana...5,50

Φαρφάλες με πιπεριές τριχλόρε, ελιές, φρέσκο κρεμμύδι, σάλτσα napoli, βασιλικό

Tonnatella...6,00

Ζυμαρικό με τόνο, καλαμπόκι, πιπεριές, φρέσκο κρεμμύδι, άνηθο, μαϊντανό και sause από άπαχο γιαούρτι

Sylvester Salmone...7,90

Ζυμαρικό με καπνιστό σολομό, ροζ σάλτσα τομάτας με αρωματικά και γιαούρτι, άνηθο, καλαμπόκι, πιπεριά

Pasta Na Pane...6,90 NEW!

Fusilli με Απάκι, ρόκα baby, φιλέτο πορτοκάλι, πιπεριά Φλωρίνης, μαϊντανό και ελαφριά sause γιαουρτιού



...με Φρούτα

Pink Panther...6,60

Ανάμεικτες πρασινάδες, ξινόμηλο, mango, ροζ γκρέιπφρουτ, αβοκάντο, parmezana και dressing με φρέσκο passion fruit

Rock & Rolla...7,90

Ρόκα, ανάμεικτες λόλες, σπανάκι, καρύδια, ξινόμηλο, ρόδι, σταφίδες και parmezana με dressing ροδιού

Strawberry Fields Forever...7,50

Σπανάκι baby, φρέσκιες φράουλες, parmezana, croutons και ψητό χαλούμι με dressing φράουλας

Forest Camp...7,00 NEW!

Ρόκα baby, φουντούκι, ξερά σύκα, γραβιέρα Νάξου με βινεγκρέτ μέλι

Delicious Mauricius...7,20 NEW!

Σπανάκι baby, ρόκα, βαλεριάνα, ανανά, ξινόμηλο, φιλέτο πορτοκάλι, φυστίκια κάσιους, parmezana, πιπεριά Φλωρίνης και dressing balsamico λευκό - citrus

...ALL TIME CLASSIC

AVE (Caesars)...6,90

Caesars, iceberg, μαρούλι romaine, croutons, ψητό κοτόπουλο, parmezana, caesars dressing

Kritikachi's...6,50

Ντάκος με παξιμάδι χαρουπιού, μαριναρισμένη τομάτα και Κρητική ξινομυζήθρα

...Celebrity's choice

Vitamin Fiesta...7,90

Σπανάκι baby, βαλεριάνα, κέιλ, ρόκα, chia, ιννοφαές, blueberries, cranberries, καρύδια και dressing με χαρουπόμελο και ελαιόλαδο

Super Boost...8,90

Αμάρανθος, ρόκα baby, φυστίκια κάσιους, cranberries, κοτόπουλο φιλέτο, parmezana και dressing εσπεριδοειδών

Energy Bomb...8,50

Φαγόπυρο με αποξηραμένα βερύκοκα, αμύγδαλα, φυστίκια κάσιους, φρέσκο κρεμμύδι, σχοινόπρασο, καπνιστή γαλοπούλα και dressing από χυμό πορτοκαλιού και ελαιόλαδο

Natural

100%
FRESH
bread

Ολικής άλεσης...0,40
Χωριάτικο...0,40
Κουβέρ με αλάτι & πιπέρι...0,10

SMOOTHIES

Vegan
Χωρίς προσθήκη ζάχαρης



Τα συστατικά των smoothies Harvest Moon προέρχονται από τις καλύτερες βιολογικές καλλιέργειες ανά τον κόσμο και προσφέρουν στα προϊόντα τη θυμαίσιμη γεύση και το θεαπέσιο άρωμα που απελευθερώνεται γουλιά - γουλιά. Για τόνωση, αναζωογόνηση και ενίσχυση του οργανισμού.

SMOOTHIE GREEN No1...4,50

σταφύλι, πορτοκάλι, μήλο, ροδάκινο 16%, μάνγκο 10%, μπανάνα, λάιμ, σπιρουλίνα, χλωρέλλα, σιταρόχορτο, κριθαρόχορτο, πράσινο τσάι, καρπός άγριας τριανταφυλλιάς



SMOOTHIE CITRUS...4,50

πορτοκάλι, σταφύλι, μήλο, μάνγκο, μπανάνα, γκουάβα 9%, φρούτα πάθους, ροδάκινο, μαγκκοστίν, ασερόλα, λάιμ, καρπός άγριας τριανταφυλλιάς, αγκινάρα Ιερουσαλήμ



SMOOTHIE GREEN No2...4,50

μήλο, λαχανίδα 30%, μπανάνα, σπανάκι, αγάβη, αγγούρι 6%, μαρούλι, τζίντζερ, λεμόνι, τσουκνίδα



SMOOTHIE BERRY...4,50

μήλο, φράουλα 18%, μπανάνα, ακάι 16%, ασερόλα, λάιμ, κράνμπερι, καρπός άγριας τριανταφυλλιάς

ΦΥΣΙΚΟΙ ΧΥΜΟΙ

Χωρίς Ζάχαρη & Χωρίς Γλυουτέν

Χυμός Δημήσκηνο, Σταφύλι, 8 Φρούτα & Πράσινο Τσάι	3,50
Χυμός Φράουλα & Σταφύλι	3,50
Χυμός Ιπποφάες, Σταφύλι, Τζίντζερ & 8 Φρούτα	3,50
Χυμός Ανανάς, Σταφύλι & Τζίντζερ	3,50
Χυμός Ρόδι & Σταφύλι	3,50
Χυμός Βύσσινο & Σταφύλι	3,50
Χυμός Μύρτιλο & Σταφύλι	4,00
Χυμός Πορτοκάλι & Μανταρίνι	3,50
Χυμός Λεμόνι	3,50



GLUTEN FREE

Ανψικτική 330ml ...1.20
Νερό 500ml ...0.50
Ανθρακούχο Νερό 330ml ...1.20

EXTRAS

“Salad is not just a meal...
it's a trend”

Fresh
Choice
SALADS

www.freshchoice.gr

f Fresh Choice i Freshchoicesalads

Ιπποκράτους 129-133, Αθήνα
210 36 28 777

Δευτέρα - Σαββάτο
12:00 - 20:00

delivery Only

THE CUSTOMER IS NOT OBLIGED TO PAY.
SHOULD HE/SHE NOT RECEIVE THE CORRESPONDING LEGAL DOCUMENT.

The rates include all charges:

Ο ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗΣ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΤΗΝ ΥΠΟΧΡΕΩΣΗ ΝΑ ΠΛΗΡΩΣΕΙ
ΕΑΝ ΔΕΝ ΛΑΒΕΙ ΤΟ ΝΟΜΙΜΟ ΠΑΡΑΣΤΑΤΙΚΟ (ΑΠΟΔΕΙΞΗ Ή ΤΙΜΟΛΟΓΙΟ).

Στις τιμές περιλαμβάνονται όλες οι νόμιμες επιβαρύνσεις.

Τα προϊόντα και οι τιμές του καταλόγου μας
μπορούν να αλλάξουν χωρίς προειδοποίηση.
Τα φρούτα και τα λαχανικά που χρησιμοποιούμε είναι εποχικά.
Ζητάμε την κατανόησή σας αν δεν υπάρχει κάποιο.

Το λάδι που χρησιμοποιούμε είναι ελληνικό extra παρθένο ελαιόλαδο.
Το κατάστημα υπόκειται σε αγορανομικό έλεγχο
και υποχρεούται να εκδίδει θεωρημένες απόδειξεις λιανικής.



Fresh
Choice
SALADS

Not just a salad

210 36 28 777

ATHENS • KOLONAKI • SYNTAGMA