

IN ROOM DINING

❖ **Πρωινό** 07:00-12:00 πρόσθετη επιβάρυνση ανά παραγγελία δωματίου (πρωινό) € 10,00

Ευρωπαϊκό Πρωινό

Ρόφημα της επιλογής σας. Επιλογή φρέσκου χυμού: πορτοκάλι, γκρέιπφρουτ ή ντομάτας. Σφολιατοειδή 3 είδη, κέικ. Ψωμί: λευκό, μαύρο, ψωμί του τοστ. Μαρμελάδες, θυμαρίσιο μέλι AgrecoFarms, βούτυρο. Νιφάδες καλαμποκιού με γάλα. Ποικιλία από ντόπια αλλαντικά και τυριά.

Πρωινό “Keep Fit”

Γνωρίζοντας ότι το πρωινό γεύμα είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας, δεν θα πρέπει να παραλείπεται από κανένα αλλά ιδιαίτερα από όσους γυμνάζονται ή προσπαθούν να βελτιώσουν το βάρος τους...

Πράσινο τσάι με τζίντζερ και δυόσμο. Επιλογή φρέσκου χυμού: λαχανικά, φρούτα.

Φέτες με ψωμί ολικής αλέσεως και κριτσίνια. Ποικιλία από αλλαντικά και τυριά με χαμηλά λιπαρά.

Ταχίνι και μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη. Δημητριακά με φλοιό σιταριού, αποξηραμένα φρούτα και ξηρούς καρπούς με γάλα ή γιαούρτι χαμηλών λιπαρών. Φρέσκια φρουτοσαλάτα.

Πρωινό της Μάνας Γης Κρήτης

ΤΟ ΚΕΡΑΣ ΤΗΣ ΑΜΑΛΘΕΙΑΣ. Σύμφωνα με τους αρχαίους συγγραφείς, «Κέρας της Αμάλθειας» ή «Κέρας της Αφθονίας» λεγόταν το κέρατο της αίγαγρου Αμάλθειας, το οποίο είχε σπάσει ο μικρός Δίας, καθώς έπαιξε. Το κέρατο αυτό το έδωσε μετά ο Δίας στη γυναίκα βρεφοκόμο του, προικίζοντας το με μαγικές ιδιότητες. Αυτός που το είχε, αρκούσε μόνο να κάνει μια ευχή και αμέσως εμφανίζονταν μπροστά του όλα τα καλά του κόσμου. Από τότε έμεινε γνωστό ως “Κέρας της Αμάλθειας” ή “Κέρας της Αφθονίας”.

ΦΡΕΣΚΟΣ ΧΥΜΟΣ ΡΟΔΙ

ΥΓΙΕΙΝΗ «ΣΟΚΟΛΑΤΑ», από χαρούπι ή αλλιώς ξυλοκέρατο

ΣΑΡΑΝΤΑΔΕΝΤΡΙ “Παραδοσιακό ρόφημα της Κρήτης”.

«Στην νότια Κρήτη οι πρακτικές μαμές του περασμένου αιώνα το χρησιμοποιούσαν για το πρώτο λουτρό των νεογέννητων βρεφών. Έτσι λάμβαναν τα σαράντα αρώματα της γης: περιέχει σαράντα αρωματικά φαρμακευτικά φυτά όπως Δίκταμο, Μαλοτήρα, Θυμάρι, Φασκόμηλο, Φλισκούνι, Βασιλικό, Βατομουριά, Τριαντάφυλλο και άλλα”. Τα αρωματικά φυτά που χρησιμοποιούνται στα μείγματα για το τσάι αυτό έχουν συλλεχθεί από αμόλυντες και ηλιόλουστες περιοχές του Ν. Ρεθύμνου.

ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ ΜΑΥΡΟ ΨΩΜΙ, ΚΡΙΘΙΝΑ ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ

ΤΑ ΚΑΛΟΥΔΙΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΝΟΙΚΟΚΥΡΑΣ (λυχνάρακια , ανεβατά κ.α.)

“ΤΗΣ ΑΜΑΛΘΕΙΑΣ”

Ποικιλία από τυριά και γαλακτοκομικά (Γραβιέρα Κρήτης, Ανθότυρο, τυρί Αμαρίνο, Μυζήθρα, παραδοσιακό στραγγιστό γιαούρτι AgrecoFarms).

ΑΠΑΚΙ ΤΟ ΚΡΗΤΙΚΟ

Φυσικό προϊόν που δεν περιέχει κανένα συντηρητικό. Παραδοσιακό, γνήσιο κρητικό αλλαντικό που παρασκευάζεται από τρυφερό ψαρονέφρι με αρωματικά βότανα, φασκόμηλο, ρίγανη, θρούμι και θυμάρι.

Η ΛΗΔΑ ΚΑΙ Ο ΔΙΑΣ

“Σύμφωνα με τον μύθο, η Λήδα, από την ένωσή της με τον Δία, γέννησε το αυγό”.

Αυγά μάτια με φρέσκια ντομάτα βιολογικής καλλιέργειας αρωματισμένα με βότανα των Κρητικών Ορέων και αγουρέλαιο AgrecoFarms.

ΘΥΜΑΡΙΣΙΟ ΜΕΛΙ AGRECOFARMS

Οι μέλισσες νύμφες Αμάλθεια και Μέλισσα, κόρες του Μελισσέα που ήταν Βασιλιάς της Κρήτης, γηραιότερος και αρχηγός των Κουρητών, τάζαν τον Δία με γάλα και μέλι.

ΣΠΙΤΙΚΕΣ ΜΑΡΜΕΛΑΔΕΣ ΑΠΟ ΦΡΟΥΤΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΓΗΣ

Οι μέλισσες νύμφες Αδράστεια και Ίδη τάζαν τον Δία με βασιλικό πολτό, αμβροσία και νέκταρ

“ΤΟ ΚΕΡΑΣ ΤΗΣ ΑΦΘΟΝΙΑΣ”

Φρούτα και λαχανικά από τον κήπο μας



€ 20,00

Για να συνοδεύσετε το πρωινό σας...

ΦΡΕΣΚΟΣ ΧΥΜΟΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ	€ 7,10
ΦΡΕΣΚΙΑ ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ	€ 10,90
ΔΥΟ ΑΒΓΑ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ ΣΑΣ <i>συνοδεύονται με μπέικον ή λουκάνικο ή ντομάτα</i>	€ 7,30
ΟΜΕΛΕΤΑ ΑΠΛΗ Ή ΜΕ ΕΠΙΛΟΓΗ ΥΛΙΚΩΝ	€ 9,00
ΜΙΝΙ ΚΡΕΠΕΣ ΜΕ ΠΡΑΛΙΝΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ	€ 9,80
ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΟΣ ΣΟΛΟΜΟΣ 	€ 18,50
ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΤΥΡΙΩΝ Ή ΑΛΛΑΝΤΙΚΩΝ	€ 13,20
ΡΥΖΟΓΑΛΟ	€ 5,60
ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΤΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΣΑΣ	€ 5,50

❖ In Room Dining (11:30 - 23:30)



Σούπες

ΚΡΕΜΑ ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ  από ψάρια του Κρητικού πελάγους, με άρωμα λεμονιού	€ 13,50
ΣΟΥΠΑ ΗΜΕΡΑΣ 	€ 11,50

Σαλάτες & Ορεκτικά

ΚΡΗΤΙΚΟΣ ΝΤΑΚΟΣ  <i>Το πιο αντιπροσωπευτικό πιάτο της περιφέρειας “Κρητικής Δίαιτας”. Τραχανά παξιμαδάκια από κριθάρι και σίκαλη, με τριμμένη φρέσκια ντομάτα, ντόπια Φέτα, ρίγανη Ψηλορείτη και βιολογικό ελαιόλαδο AgrecoFarms</i>	€ 11,50
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ 	€ 14,20
ΝΤΟΜΑΤΕΣ, ΨΗΤΕΣ ΚΟΚΚΙΝΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ <i>με βασιλικό, τραγανές Ελληνικές πιτούλες και κρεμώδες τυρί αρωματισμένο με σκόρδο</i>	€ 15,50
ΚΑΡΠΑΤΣΙΟ ΣΟΛΟΜΟΥ  με σάλτσα αβοκάντο	€ 22,00
ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΨΗΤΕΣ ΓΑΡΙΔΕΣ* ΚΑΙ ΚΑΛΑΜΑΡΙ *  <i>αβοκάντο, πικάντικη ρόκα, σπανάκι και απαλό ντρέσινγκ μoustάρδας</i>	€ 23,50
SPRING ROLLS * με λαχανικά και γλυκόξινη σάλτσα	€ 17,50




Ζυμαρικά

ΤΑΛΙΟΛΙΝΙ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ* μανιτάρια πορτοσί και φρέσκα αρωματικά βότανα	€ 23,50
GARGANELLI  με φρέσκια Μοτσαρέλα, ντοματίνια και βασιλικό	€ 19,50
ΠΑΠΑΡΔΕΛΕΣ ΜΠΟΛΟΝΕΖ  με μοσχάρισιο κιμά και λαχανικά	€ 18,50
ΣΠΙΤΙΚΑ ΤΟΡΤΕΛΙΝΙ γεμιστά με τυρί, Καρμπονάρα	€ 18,50

Κυρίως Πιάτα


ΓΑΡΙΔΕΣ *ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ, ΣΧΑΡΑΣ με ψητά λαχανικά	 	€ 32,50
ΦΙΛΕΤΟ ΛΑΒΡΑΚΙ, ΣΩΤΕ με λαχανικά εποχής και άρωμα λεμονιού		€ 25,50
<i>ΜΕ ΤΟ ΚΙΛΟ, ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΤΗΤΑ</i>		
ΦΡΕΣΚΟ ΨΑΡΙ ΚΡΗΤΙΚΟΥ ΠΕΛΑΓΟΥΣ		€ 95,00
ΦΡΕΣΚΟ ΨΑΡΙ ΜΕΣΟΓΕΙΟΥ		€ 75,00
ΦΡΕΣΚΟΣ ΑΣΤΑΚΟΣ		€ 120,00
ΜΠΙΦΤΕΚΑΚΙΑ ΑΠΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ* ΚΑΙ ΧΟΙΡΙΝΟ* ΚΡΕΑΣ δροσερό γιαούρτι και πιτούλες		€ 18,50
ΦΙΛΕΤΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ* ΣΧΑΡΑΣ με λαχανικά και πατάτες τηγανιτές	 	€ 25,60
ΦΙΛΕΤΟ ΑΠΟ ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΓΑΛΑΚΤΟΣ με σάλτσα μανιταριών, φρέσκες πατατούλες και λαχανικά σχάρας		€ 38,50

Επιπλέον Επιλογές για Χορτοφάγους

ΣΟΥΠΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ		€ 11,50
ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΣΧΑΡΑΣ με καραμελωμένο βαλσάμικο και σάλτσα ντομάτας	 	€ 15,20
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ		€ 16,50

Σνακ

ΚΛΑΜΠ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ με καπνιστή γαλοπούλα με καπνιστό σολομό		€ 17,40 € 20,50
ΣΠΙΤΙΚΟ ΜΠΕΡΓΚΕΡ ΑΠΟ ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ* ΓΑΛΑΚΤΟΣ το κλασικό με τυρί και μπέικον Σερβίρεται με πατάτες τηγανιτές		€ 19,50 € 21,50
ΤΟΣΤ ΜΕ ΖΑΜΠΟΝ ΚΑΙ ΤΥΡΙ Συνοδεύεται με πατάτες τηγανιτές		€ 11,50
ΠΙΤΣΑ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ Μοτσαρέλα, ντομάτα		€ 15,20
ΠΙΤΣΑ ΤΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΣΑΣ τυρί, ντομάτα, μανιτάρια, πιπεριά, μπέικον		€ 16,00

Τα πιάτα με την ένδειξη  σερβίρονται και κατά το διάστημα 23:30 έως 02:00

Τα πιάτα με την ένδειξη  μπορούν να καταναλωθούν από αυτούς που έχουν δυσανεξία στη γλουτένη.

Επιδόρπια

ΜΑΚΑΡΟΝ <i>Ποικιλία 6 τεμαχίων</i>	€ 10,50
ΤΑΡΤΑ ΜΗΛΟΥ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΑ <i>Συνοδεύεται με παγωτό βανίλια</i>	€ 9,50
ΝΟΒΛΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ <i>με γέυση πικραμύγδαλου και σάλτσα Guajaja</i>	€ 10,50
ΕΠΙΛΟΓΗ ΑΠΟ ΓΛΥΚΟ ΗΜΕΡΑΣ 	€ 10,50
ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΤΥΡΙΩΝ 	€ 18,50
ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΑΓΩΤΩΝ ΚΑΙ ΣΟΡΜΠΕ	€ 8,50
ΦΡΕΣΚΑ ΦΡΟΥΤΑ ΕΠΟΧΗΣ 	€ 11,50

Για τους μικρούς μας φίλους (10:30 - 02:00)

ΣΠΙΤΙΚΟ ΜΠΕΡΓΚΕΡ € 10,50 <i>από μοχαράκι* γάλακτος</i>
ΣΠΙΤΙΚΕΣ ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ € 9,50 <i>από τρυφερό κοτόπουλο</i>
ΣΠΙΤΙΚΕΣ ΨΑΡΟΚΡΟΚΕΤΕΣ € 10,00 <i>από φιλέτο φρέσκου ψαριού</i>
ΜΙΝΙ ΠΙΤΣΑ ΜΕ ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ € 7,50 <i>φρέσκια ντομάτα και βασιλικό</i>
ΣΠΑΠΠΕΤΙ € 7,50 <i>Ναπολιτέν / Μπολονέζ</i>

