

Tropics

*Ayépas*

g  
e  
r a s

### Καφέδες

|                         |      |
|-------------------------|------|
| Ελληνικός               | 2€   |
| Φραπέ                   | 2.5€ |
| Καφές Φίλτρου Espresso* | 2€   |
| Cappuccino              | 2.5€ |
| Freddo Espresso         | 2.5€ |
| Freddo Cappuccino       | 2.5€ |

\*Ο espresso μας είναι selezione jacob's

### Πραγματικά γεύση σοκολάτας

|  |    |
|--|----|
| Σοκολάτα γάλακτος LACTA                    | 3€ |
| Σοκολάτα γάλακτος με πορτοκάλι και κανέλλα | 3€ |
| Μαύρη σοκολάτα                             | 3€ |
| { σερβίρονται ζεστές ή κρύες }             |    |

Παγωτό κρέμα, σοκολάτα, φράουλα, μπανάνα, φυστίκι τιμή ανά μπάλα 2€

**frozen yogurt**  
3€

### Τσάι & Φυσικό Λεμόνι

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Ice Tea πράσινο                  | 3€ |
| Ρόδι με πράσινο τσάι & στέβια    | 3€ |
| Λεμόνι φυσικό με ginger & στέβια | 3€ |
| Λεμόνι φυσικό με δυόσμο & στέβια | 3€ |

## Πρωινά με κρητικά προϊόντα από παραγωγούς της Στείας

Τα πρωινά συνοδεύονται από καφέ, τσάι ή αφέψημα από την κρητική φύση (δίκταμο, φασκόμηλο, καρτεράκι).

| Breakfast in a basket<br>7€  | Πρωινό αγέρας<br>7€   | Μεσογειακό πρωινό<br>7€   |
|--|---|---|
| Κρητικό θυμαρίσιο μέλι, φρέσκια μαρμελάδα φράουλα και εσπεριδοειδών, κρουασάν σοκολάτας, σταφίδας, βουτύρου φυσικός χυμός πορτοκάλι. | Αυγό ποσέ με ψιλοκομμένο άνηθο, αβοκάντο, κρητικά ντοματάκια και ντακάκια<br><br>Το ξέρατε ότι το αβοκάντο στην Ελλάδα, καλλιεργείται στη Κρήτη, και είναι νοστιμότερο την άνοιξη και το καλοκαίρι. | Ντόπιο αιγοπρόβειο γιαούρτι με φρούτα, θυμαρίσιο μέλι και καρύδια |

## σαλάτες vs μπαγκέτες

**Κρητική** (για 2 άτομα) 7€  
Κρητικό παξιμάδι & μυζήθρα, ντομάτα, λάδι, μαϊντανό, ελιές, ρίγανη, αγγούρι, πιπεριά, κάρπαρ

**Ιταλική** (για 2 άτομα) 7€  
Προσούτο, κρητική μυζήθρα, ρόκα, ντομάτα, μαρούλι

**Fitness kai light** (για 2 άτομα) 7€  
Σολωμός φιλέτο, μυζήθρα, αβοκάντο, αγγούρι, μαϊντανός, ρόκα, μαρούλι, άνηθος

**Φρουτοσαλάτα** 4€

**Κρητική** 4€  
Κρητική μυζήθρα & λάδι, ρίγανη, μαϊντανό, μαρούλι, ντομάτα, αγγούρι, πιπεριά

**Ιταλική** 4€  
Προσούτο, κρητική μυζήθρα, ρόκα, ντομάτα, μαρούλι

**Fitness & light** 4€  
Πολύσπορο fitness ψωμί, σολωμός φιλέτο, μυζήθρα, αβοκάντο, αγγούρι, μαϊντανός, ρόκα, άνηθος

**Τοστ** 3€  
Ζαμπόν ή γαλοπούλα και τυρί  
& **Club sandwich** 5€

## Burger Ageras 5€ Σπιτικό μπιφτέκι με 100% μοσχαρίσιο κιμά

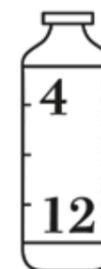
τυρί, μπέικον, ντομάτα, καραμελωμένα κρεμμύδια, σάλτσα απλή ή καυτερή

{ Ζητήστε το για τη παραλία στο take away box }

## χυμοί & smoothies σε κανάτα

Δοκιμάστε τους χυμούς και τα smoothies μας για όλη την παρέα στην κανάτα του Αγέρα για σφηνάκια ευεξίας και γευσιγνωσίας!

Η κανάτα του Αγέρα περιέχει ποσότητα για 12 σφηνάκια ή 4 μεγάλα ποτήρια, ενώ με το καπάκι του προστατεύει το χυμό σας και τον κρατάει δροσερό.. 10€



**Πορτοκαλάδα**  
3€

Ο κλασσικός φυσικός χυμός πορτοκάλι, όπως θα τον πίναμε σπίτι μας, με πολλά πορτοκάλια για να έχει βελούδινη γεύση!

**Καροτένια & UVA**  
4€

**καρότο, ανανάς, πορτοκάλι, μήλο**

Προστάτσει το σώμα σου από τον ήλιο. Καρότο που λειτουργεί ως φυσική ασπίδα σε συνδυασμό με τον ανανά που ανανεώνει το δέρμα. Το αναζωογονητικό πορτοκάλι & το αντιοξειδωτικό μήλο θα σε γεμίσουν ενέργεια.

**Μέντα & ενέργεια**  
4€

**πορτοκάλι, καρότο, ginger, μέντα**

Η μέντα προσφέρει δροσερή αναπνοή και αναζωογόνηση και βοηθάει στη μνήμη, ενώ η πιπερόριζα ενδυναμώνει προσφέροντας μια πικάντικη νότα.

**Καρπούζι & ενυδάτωση**  
4€

**καρπούζι, πεπόνι, πορτοκάλι**

Το καρπούζι είναι αντιοξειδωτικό, περιέχει βιταμίνη C και λυκοπένιο. Το πεπόνι είναι υψηλής περιεκτικότητας σε νερό διαθέτοντας παράλληλα πλήθος βιταμινών. Η κατανάλωση χυμού από καρπούζι και πεπόνι μπορεί να μας ανακουφίσει τον πόνο που εκδηλώνεται μετά την γυμναστική.

**Hasta banana**  
4€

**πορτοκάλι, φράουλες, μπανάνα**

Από τα πιο αγαπημένα softies. Κάλιο και βιταμίνη C. Οι φράουλες έχουν πλούσια αντιοξειδωτική δράση, αρκεί να σκεφτεί κανείς πως ένα φλιτζάνι την ημέρα προσδίδει περισσότερη βιταμίνη C από την συνιστώμενη ημερήσια δόση.

## smoothies

**Το πρωινό smoothie** (ιδανικό και για παιδιά) 5€

**μπανάνα, θυμαρίσιο μέλι Κρήτης, καρύδια, cranberries και το αμυγδαλόγαλα**

Τα cranberries έχουν πολύ υψηλές συγκεντρώσεις αντιοξειδωτικών και περιέχει βιταμίνη C. Η μπανάνα αποτελεί ένα από τα φρούτα που περιέχουν σίδηρο και μπορεί να συνδυαστεί με ξηρούς καρπούς, όπως τα αμύγδαλα και τα καρύδια, τα οποία περιέχουν επίσης σίδηρο, και να ενισχυθεί η απορρόφηση με το μέλι.

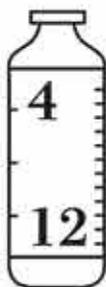
**Το σοκολατένιο επιδόρπιο** 5€

**μπανάνα, 100% σοκολάτα, κανέλα, μέλι**

Η αυθεντική σοκολάτα έχει πολλές ευεργετικές ιδιότητες για την υγεία γιατί είναι ιδιαίτερα πλούσια σε αντιοξειδωτικά ενώ την κανέλα την αποκαλούν το μυστικό της μακροβιότητας.

## cocktails & άλλα

Τις φετινές μας προτάσεις επιμελήθηκε ο bar tender Ηλίας Γραβάνης  
Μη διστάσετε να μας ζητήσετε τα κλασσικά cocktails. Πάντα πρόθυμοι να σας τα φτιάξουμε.



Δοκιμάστε τα cocktail μας για όλη τη παρέα  
στην κανάτα του Αγέρα σε σφηνάκια γευσιγνωσίας!

Η κανάτα του Αγέρα περιέχει ποσότητα για 12 σφηνάκια ή 4 μεγάλα ποτήρια,  
ενώ με το καπάκι του προστατεύει το ποτό σας και το κρατάει δροσερό .. 20€

*Margarita Strawberry, Skinos Fresh  
Spicy Basil Smash, Mojito Mango/Passion Fruit*

White Wine 4,5€  
Red Wine 4,5€

Ρακί 5€  
Ούζο 5€  
Συνοδεύονται  
με κρύο μεζέ

FIX HELLAS Βαρέλι μικρό 3€, μεγάλο 4€  
FIX HELLAS 0% 3€  
Fix Dark 4€  
Heineken 3€  
Mythos 3€  
Corona 5€  
ALFA 3€