

Appetizers

- Jumbo shrimp Poké** - Shrimps seasoned with mango, leeks, soy sauce and sesame seed oil, over a grated pickled green banana, mixed with coconut shreds and roasted garlic. Served with avocado, carrots, radish and garnished with red cabbage and roasted sesame seeds. \$11.5
- Heart of palm, mango and Green plantain ceviche** - Marinated with lemon juice, salt and black pepper mixed with white onions, sweet pepper and fresh cilantro. \$7
- Grilled chicken salad** - Marinated chicken breast in lemon juice, oregano, mint and curry over fresh lettuce and served with avocado, green beans, beet and cucumber. Drizzled with a yogurt and pesto dressing. \$10
- Quinoa Salad** - Cherry tomato, goldenberry, radish, spinach, arugula and heart of palm mixed with roasted hazelnuts and served over a slice of grilled pineapple and drizzled with balsamic vinegar and passion fruit vinaigrette. \$9
- Fried Green plantain Chalupa** - Served with mashed black beans, sauted mushrooms, eggplant and heart of palm, lettuce and covered with an avocado sauce with Turrialba cheese and panamenian chili and pico de gallo. \$8
- Corn and coconut Gazpacho** - Prepared with fresh cúrcuma, ginger and potato, served with avocado and fresh chopped cilantro. \$8

Main Course

- Grilled yellow fin tuna wrap** Seasoned with shredded coconut, cayenne pepper, garlic, thyme and mint, wrapped on a spinach flour tortilla and served with green salad, vegetables or potato fries. \$15
- Rice and beans with chicken breast or fish filet** Traditional Caribbean recipe of red bean mixed with White rice cooked with coconut milk, thyme and panamenian chili, served with your selection of fish filet or chicken breast with a lemon curry, tomato and coconut sauce, accompanied with patacon and red cabbage with pineapple salad. \$21
- Red snapper tacos** Fish fingers coated on a coconut and herbs batter, served on your choice of corn or flour tortilla with guacamole, pico de gallo and a medium spice sauce. \$15

LUNCH MENU

The
Green
Turtle
Restaurant

- Sugar cane beef kebab** Beef tenderloin marinated with soy sauce, ginger, honey and garlic, served with a stuffed baked potato with parmesan cheese and cucumber with cantaloupe marinated in coconut milk. \$21
- Cheeseburger Grilled** beef meat seasoned with paprika, salt, thyme and black pepper, with brioche bread, caramelized onions, white cheese, lettuce, tomato, garlic mayonnaise and Dijon mustard, served with your choice of salad or French fries. \$12
- Marinated red snapper filet** with olive oil, coconut, garlic, sweet pepper, orange juice, lemon juice, thyme and peppermint, served with fried cassava root with cúrcuma and carrot with beet puree. \$22
- Tenderloin Steak Sandwich** marinated with Costarican Lizano sauce, orange juice, soy sauce, onion powder, brown sugar, oregano, grilled and served with sauteed onions inside a homemade herb bread with a caribbean spread of roasted panamenian pepper, with your choice of french fries or salad \$13
- Black beans and cassava cakes** Mix of black beans and cassava with leeks, cumin, paprika, cayenne pepper and coriander seeds, served with a topping of mango and passion fruit pico de gallo with fresh cilantro, served with sautéed green beans and hearth of palm \$11
- Baked eggplant** Stuffed with zucchini, tomato and eggplant, sauteed with onions, garlic and raisins, seasoned with peppermint and oregano, baked with fresh mozzarella cheese and served with a tahini sauce, lemon and cilantro sauce. \$13
- Portobelo Burger** Portobello mushroom marinated in a white wine reduction with passion fruit, thyme, garlic and lemon zest, grilled and served in brioche bread with avocado mayonnaise, balsamic vinegar sauce, white cheese, lettuce, tomato, accompanied with your choice of French fries or carrot and celery sticks with yogurt dip. \$15
- Curry vegetables noodles** Rice noodles on a pad-Thai style homemade sauce with curcuma, annatto, panamenian chili and ginger, cooked with coconut milk, served with broccoli, carrot and spinach, topped with red cabbage and sesame seeds. \$15

Dessert

- Chocolate marquise \$9
- Homemade coconut ice cream with salt caramel sauce \$8
- Upside down pineapple cake served with vanilla ice cream and rosemary orange syrup \$9
- Fruit sorbet \$7

| Prices include taxes

Entradas

- Poké de camarón** - Camarón aderezado con mango, cebollino, salsa de soya y aceite de ajonjolí sobre una base de banano verde rallado en escabeche mezclado con hojuelas de coco y ajo rostizado. Servido con aguacate, zanahoria, rábano y repollo morado con semillas de ajonjolí. **\$11.5**
- Ceviche de palmito, mango y plátano verde** - Marinados con jugo limón, sazonado con sal, pimienta, cebolla, chile dulce y culantro picados. **\$7**
- Ensalada de pollo a la parrilla** - Pechuga de pollo marinada con jugo de limón, orégano, hierba buena y curry, sobre una mezcla de lechugas, servida con aguacate, vainicas, remolacha, pepino, aderezada con una mezcla de yogurt y pesto. **\$10**
- Ensalada de quinoa** - tomate cherry, uchuvas, rábano, espinacas, rúcula, palmito y nuez de nogal sobre una rodaja de piña a la parrilla, con vinagreta balsámica de maracuyá. **\$9**
- Chalupa de patacón** - Tostón de plátano verde, servido con frijoles molidos, salteado de hongos, palmito y berenjena, lechuga y salsa de aguacate queso Turrialba y chile panameño con caldo de verduras y pico de gallo **\$8**
- Sopa Fría de coco y maíz** - Cocinada con raíz de cúrcuma y jengibre, espesada con papa y guarnecida con aguacate y culantro fresco picado. **\$8**

Plato fuerte

- Wrap de atún con coco y especias a la parrilla** - Lomo de Atún aleta amarilla, sazonado con coco rallado, pimienta cayena, ajo, tomillo y hierba buena, envuelto en tortilla de harina con espinaca y servido con ensalada verde, vegetales o papas fritas. **\$15**
- Rice and beans con pollo o pescado** - Tradicional platillo caribeño de frijoles rojos y arroz blanco cocidos con leche de coco y especias, servido con ensalada de repollo morado con tomate, piña, cebolla y culantro. Servido con su elección de pechuga de pollo o filete de pargo a la plancha. **\$21**
- Tacos de pescado** - Deditos de pargo rebozados con harina y coco rallado con especias servido con guacamole, pico de gallo y salsa semi-picante en su elección de tortilla de trigo o maíz. **\$15**

Brocheta de lomito marinada - Lomito de res marinado con jengibre, salsa de soya y miel, cocido a la plancha en una brocheta de caña dulce, servida con papa rellena de vegetales con queso parmesano y rodajas de pepino y melón en leche de coco.	\$21
Hamburguesa de res - Carne de res sazonada con paprika, sal, tomillo y pimienta, cocida a la parrilla y servida entre dos panes brioche con cebollas salteadas, queso blanco, lechuga, tomate, con mayonesa de ajo y mostaza Dijon, servida con papas o ensalada.	\$12
Filete de pargo - marinado con aceite de oliva, coco, ajo, culantro, chile dulce, naranja, limón, tomillo y hierba buena, cocinada a la plancha y servido con yuca frita a la cúrcuma y puré de zanahoria con remolacha	\$22
Sandwich de carne asada - Bistek de lomito, adobado con salsa Lizano, naranja, salsa de soya, cebolla molida, azúcar moreno y orégano, cocinada a la parrilla, en pan con hierbas con salsa caribeña de chile panameño asado, servido con papas fritas o ensalada	\$13
Tortas de frijol y yuca - Mezcla de puré de yuca hervida y frijoles negros molidos con comino, paprika, cebolla morada, cebollín y pimienta cayena, servidas con aderezo de mango y maracuyá y acompañadas de una cama de espinaca y palmito salteado con vainicas	\$11
Berenjena rellena con vegetales - Mezcla de berenjena, tomate y zuchini, salteados con cebolla y ajo, sazonada con orégano fresco y pasas, terminada al horno con queso mozzarella fresco y servida con salsa de tahini, limón y culantro de coyote.	\$13
Hamburguesa de Portobello - Hongo portobello marinado en una reducción de vino blanco, maracuyá, tomillo, ajo y ralladura de limón, cocido a la parrilla y servido en pan brioche con mayonesa de aguacate, ajo, cebolla y perejil, con salsa de vinagre balsámico, queso blanco, lechuga, tomate y servida con papas fritas o palitos de zanahoria y apio con dip de yogurt.	\$15
Fideos salteados con vegetales al curry - Fideos de arroz en salsa estilo pad-thai con pasta de cúrcuma, chile panameño y achiote hecha en casa, jengibre, leche de coco y ralladura de limón. Servida con brócoli, zanahoria y espinacas salteadas, con repollo morado y semillas de ajonjolí.	\$15

| Postre

Marquesa de chocolate	\$9
Helado de coco con caramelo salado	\$8
Volcado de piña con jengibre con sirope de naranja y romero, servido con helado de vainilla	\$9
Sorbete de frutas	\$7