



SeaNatra

SeaNatra Signature Brunch menu

AT SEANATRA, WE REIMAGINE THE FLAVOURS OF GREEK AND MEDITERRANEAN CUISINE WITH A FRESH, MODERN APPROACH. LED BY EXECUTIVE CHEF EUGENE CHARALAMPOUS, OUR MENU DRAWS INSPIRATION FROM TRADITION, USING THE FINEST LOCAL INGREDIENTS TO CREATE DISHES THAT ARE MEANT TO BE SHARED. WE BELIEVE IN THE WARMTH AND CONNECTION THAT MEDITERRANEAN DINING OFFERS, AND EACH PLATE TELLS A STORY OF HERITAGE AND INNOVATION. JOIN US ON A CULINARY JOURNEY WHERE FAMILIAR FLAVOURS ARE BROUGHT TO LIFE IN EXCITING, CONTEMPORARY WAYS.



Στο SeaNatra, δημιουργούμε εκ νέου τις γεύσεις της ελληνικής και μεσογειακής κουζίνας με μια φρέσκια, μοντέρνα προσέγγιση.

Με επικεφαλής τον Executive Chef Ευγένιο Χαραλάμπους, το μενού μας αντλεί έμπνευση από την παράδοση, χρησιμοποιώντας

τα καλύτερα τοπικά υλικά για τη δημιουργία πιάτων που προορίζονται για να μοιράζονται. Πιστεύουμε στη ζεστασιά και

τη σύνδεση που προσφέρει το μεσογειακό φαγητό και κάθε πιάτο αφηγείται μια ιστορία κληρονομιάς και καινοτομίας.

Ελάτε μαζί μας σε ένα γαστρονομικό ταξίδι όπου οι οικείες γεύσεις ζωντανεύουν με συναρπαστικούς, σύγχρονους τρόπους.





Sea Natra



SAVORY  
BRUNCH

HERITAGE GREEK TOAST

*Heirloom tomatoes / grilled zucchini / Feta mousse / citrus vinaigrette /  
toasted sourdough*

*(4,5,8,9,10,12,14)*

€ 8

HONEY-THYME HALLOUMI BAGEL

*Grilled Halloumi / poached figs / Pomegranate molasses / toasted bagel*

*(4,5,8,9,10,12,14)*

€ 9

STEAK OPEN SANDWICH

*Picanha / Smoked Metsovone cheese / Caramelised onions / baby rocket /  
black garlic mayo*

*(4,5,8,9,10,12,14)*

€ 17

SEANATRA SHAKSHUKA

*Slow roasted peppers and tomatoes / village spiced sausage / baked eggs /  
crumbled Feta / grilled sourdough*

*(4,5,8,9,10,12,14)*

€ 12



# ΑΛΜΥΡΑ

## ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΤΟΣΤ

*Χρωματιστά ντοματίνια / κολοκυθάκια σχάρας / μους φέτας / βινεγκρέτ  
εσπεριδοειδών / γεμιστές ελιές / φρυγανισμένο ψωμί από προζύμι*

*(4,5,8,9,10,12,14)*

€ 8

## BAGEL ΜΕ ΧΑΛΛΟΥΜΙ ΣΧΑΡΑΣ ΚΑΙ ΣΥΚΑ ΠΟΣΕ

*Χαλούμι σχάρας / σύκα ποσέ / μελάσα ροδιού / φρυγανισμένο bagel*

*(4,5,8,9,10,12,14)*

€ 9

## STEAK OPEN SANDWICH

*Flap steak / Καπνιστό τυρί Μετσοβόνη / Καραμελωμένα κρεμμύδια / baby  
ρόκα / μαγιονέζα με μαύρο σκόρδο*

*(4,5,8,9,10,12,14)*

€ 17

## SEANATRA ΣΑΚΣΟΥΚΑ

*Αργά ψητές πιπεριές και ντομάτες / χωριάτικο λουκάνικο με μπαχαρικά /  
αυγά φούρνου / τριμμένη φέτα / σχοινόπρασο*

*(4,5,8,9,10,12,14)*

€ 12



SAVORY  
BRUNCH

EGGS KLEFTIKO

*Poached eggs on potato hash / Braised lamb shoulder / kefalotyri /  
augolemono foam*

*(4,5,8,9,10,12,14)*

€12

AEGEAN BENEDICT

*Poached eggs / grilled zucchini / spinach / smoked salmon / ouzo and  
citrus hollandaise*

*(3,4,5,8,9,10,12,14)*

€12

TRUFFLE SCRAMBLED EGG CROISSANT

*Sautéed mushrooms / fresh herbs / Graviera cheese*

*(3,4,5,8,9,10,12,14)*

€12

SPANAKOPITA OMELETTE

*Spinach / dill / Feta cheese / roasted cherry tomatoes / herb salad*

*(4,5,8,9,10,12,14)*

€8



# ΑΛΜΥΡΑ

## ΑΥΓΑ ΚΛΕΦΤΙΚΟ

*Αυγά ποσέ / τραγανές πατάτες / αργομαγειρεμένο αρνί / κεφαλοτύρι / αφρός αυγολέμονο*

*(4,5,8,9,10,12,14)*

€12

## ΑΥΓΑ ΜΠΕΝΕΝΤΙΚΤ ΑΙΓΑΙΟΥ

*Αυγά ποσέ / κολοκυθάκια σχάρας / σπανάκι / καπνιστός σολομός / σάλτσα Ολαντέζ*

*(3,4,5,8,9,10,12,14)*

€12

## ΚΡΟΥΑΣΑΝ ΜΕ ΑΥΓΑ SCRAMBLED, ΤΡΟΥΦΑ ΚΑΙ ΓΡΑΒΙΕΡ

*Σοταρισμένα μανιτάρια / φρέσκα βότανα*

*(3,4,5,8,9,10,12,14)*

€12

## ΟΜΕΛΕΤΑ ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ

*Σπανάκι / άνηθος / τυρί φέτα / ψητά ντοματίνια / σαλάτα με βότανα*

*(4,5,8,9,10,12,14)*

€8





SWEET  
BRUNCH

FRESHLY BAKED ORANGE & MASTIHA  
BOUGATSA

*Caramelised pistachios / orange – honey syrup*

*(4,8,9,10,12)*

€ 8

GREEK YOGURT & GRANOLA PARFAIT

*Vanilla Honey /toasted nuts / Sumac / fresh berries / sesame seeds*

*(4,8,9,10,12)*

€ 8

BAKLAVA-INSPIRED FRENCH TOAST

*Pistachio cream / crushed walnuts / cinnamon / vanilla – honey syrup*

*(4,8,9,10,12)*

€ 12

PORTOKALOPITA WAFFLE

*Orange syrup / whipped honey yogurt / caramelised nuts / cinnamon*

*(4,8,9,10,12)*

€ 9



## ΓΛΥΚΑ

### ΦΡΕΣΚΟΨΗΜΕΝΗ ΜΠΟΥΓΑΤΣΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ & ΜΑΣΤΙΧΑ

*Καραμελωμένα φιστίκια / σιρόπι πορτοκαλιού με μέλι / παγωτό βανίλια*

*(4,8,9,10,12)*

€ 8

### ΠΑΡΦΕ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ & ΓΚΡΑΝΟΛΑ

*Μέλι με βανίλια / καβουρδισμένοι ξηροί καρποί / Σουμάκ / φρέσκα μούρα / σουσάμι*

*(4,8,9,10,12)*

€ 8

### ΓΑΛΛΙΚΟ ΤΟΣΤ ΜΕ ΕΜΠΝΕΥΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΜΠΑΚΛΑΒΑ

*Κρέμα φιστικιού / θρυμματισμένα καρύδια / κανέλα / σιρόπι μελιού / παγωτό φιστίκι*

*(4,8,9,10,12)*

€ 12

### ΒΑΦΛΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΟΠΙΤΑ

*Σιρόπι πορτοκάλι / γιαούρτι με μέλι / καραμελωμένα καρύδια / κανέλα / παγωτό βανίλια*

*(4,8,9,10,12)*

€ 9

# ALLERGEN INDEX

1. **CELERY.** *This includes celery stalks, leaves, seeds and root called celeriac. You can find celery in celery salt, salads, some meat products, soups and stock cubes.*
2. **CRUSTACEANS.** *Crab, lobster, prawns, and scampi are crustaceans. Shrimp paste often used in Thai and south east Asian curries or salads, is an ingredient to look out for.*
3. **FISH.** *You will find this in some fish sauces, pizzas, relishes, salad dressings, stock cubes and Worcestershire sauce.*
4. **MILK.** *Milk is a common ingredient in butter, cheese, cream, milk powders and yogurt. It can also be found in foods brushed or glazed with milk, and in powdered soups and sauces. It's often split into casein in curds and BLG in whey.*
5. **MUSTARD.** *Liquid mustard, mustard powder and mustard seeds fall into this category. This ingredient can also be found in breads, curries, marinades, meat products, salad dressings, sauces and soups.*
6. **PEANUTS.** *Peanuts are actually a legume and grow underground, which is why it's sometimes called a groundnut. Peanuts are often used as an ingredient in biscuits, cakes, curries, desserts, sauces (such as satay sauce), as well as in groundnut oil and peanut flour.*
7. **SOYA.** *Often found in bean curd, edamame beans, miso paste, textured soya protein, soya flour or tofu, soya is a staple ingredient in oriental food. It can also found in desserts, ice cream, meat products, sauces and vegetarian products.*
8. **WHEAT - GLUTEN.** *Wheat (such as spelt and Khorasan wheat / Kamut), rye, barley and oats is often found in foods containing flour such as some types of baking powder, batter, bread crumbs, bread, cakes, pasta, couscous, meat products, pasta, pastry, sauces, soups and fried foods which are dusted with flour.*
9. **EGGS.** *Eggs are often found in cakes, some meat products, mayonnaise, mousses, pasta, quiche, sauces and pastries or foods brushed or glazed with egg.*
10. **LUPIN.** *Yes, lupin is a flower, but its also found in flour! Lupin flour seeds can be used in some types of bread, pastries and even pasta.*
11. **MOLLUSCS.** *These include mussels, land snails, squid and whelks, but can also be commonly found in oyster sauce or as an ingredient in fish stews.*
12. **TREE NUTS** *Not to be mistaken with peanuts (which are actually a legume and grow underground), this ingredient refers to nuts which grow on trees, like cashew nuts, almonds and hazelnuts. You can find nuts in breads, biscuits, crackers, desserts, nut powders (often used in Asian curries), stir-fried dishes, ice cream, marzipan, (almond paste), nut oils and sauces.*
13. **SESAME.** *These seeds can often be found in bread (sprinkled on hamburger buns for example), breadsticks, houmous, sesame oil and tahini. They are sometimes toasted and used in salads.*
14. **SULPHUR DIOXIDE.** *This is an ingredient often used in dried fruit such as raisins, dried apricots and prunes. You might also find it in meat products, soft drinks, vegetables as well as in wine and beer. If you have asthma, you have a higher risk of developing a reaction to sulphur dioxide.*

# ALLERGEN INDEX

1. **ΣΕΛΙΝΟ.** Περιλαμβάνει τα στελέχη, τα φύλλα, τους σπόρους και τη ρίζα του σέλινου που ονομάζεται σελινόριζα. Μπορείτε να βρείτε το σέλινο στις σαλάτες, σε ορισμένα προϊόντα κρέατος, στις σούπες και στους κύβους ζωμού.
2. **ΚΑΡΚΙΝΟΕΙΔΗ.** Τα καβούρια, οι αστακοί, οι γαρίδες και οι καραβίδες είναι καρκινοειδή. Η πάστα γαρίδας που χρησιμοποιείται συχνά σε κάρυ της Ταϊλάνδης και της νοτιοανατολικής Ασίας ή σε σαλάτες, είναι ένα συστατικό που πρέπει να προσέξετε.
3. **ΨΑΡΙ.** Θα το βρείτε σε ορισμένες σάλτσες ψαριού, πίτσες, *relish*, σάλτσες σαλάτας, κύβους ζωμού και σάλτσα *Worcestershire*.
4. **ΓΑΛΑ.** Το γάλα είναι ένα κοινό συστατικό στο βούτυρο, το τυρί, την κρέμα γάλακτος, τις σκόνες γάλακτος και το γιαούρτι. Μπορεί επίσης να βρεθεί σε τρόφιμα βουρτσισμένα ή γλασέ με γάλα, καθώς και σε σούπες και σάλτσες σε σκόνη. Συχνά χωρίζεται σε καζεΐνη στο τυρόπηγμα και σε *BLG* στον ορό γάλακτος.
5. **ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ.** Η υγρή μουστάρδα, η σκόνη μουστάρδας και οι σπόροι μουστάρδας εμπίπτουν σε αυτή την κατηγορία. Αυτό το συστατικό μπορεί επίσης να βρεθεί σε ψωμιά, κάρι, μαρινάδες, προϊόντα κρέατος, σάλτσες σαλάτας, σάλτσες και σούπες.
6. **ΦΙΣΤΙΚΙΑ.** Τα φιστίκια είναι στην πραγματικότητα όσπριο και αναπτύσσονται υπόγειο, γι' αυτό και μερικές φορές ονομάζονται αραχίδες. Τα φιστίκια χρησιμοποιούνται συχνά ως συστατικό σε μπισκότα, κέικ, κάρυ, επιδόρπια, σάλτσες (όπως η σάλτσα *σατάι*), καθώς και στο αραχιδέλαιο και το αλεύρι φιστικιών.
7. **ΣΟΓΙΑ.** Συχνά συναντάται στο κουρκούτι φασολιών, στα φασόλια *edamame*, στην πάστα *miso*, στην πρωτεΐνη σόγιας με υφή, στο αλεύρι σόγιας ή στο τόφου, η σόγια είναι βασικό συστατικό των ανατολίτικων τροφίμων. Μπορεί επίσης να βρεθεί σε επιδόρπια, παγωτά, προϊόντα κρέατος, σάλτσες και χορτοφαγικά προϊόντα.
8. **ΓΛΟΥΤΕΝΗ.** Το σιτάρι ή σίκαλη, το κριθάρι και η βρώμη βρίσκονται συχνά σε τρόφιμα που περιέχουν αλεύρι, όπως ορισμένα είδη μπέικιν πάουντερ, κουρκούτι, ψίχουλα ψωμιού, ψωμί, κέικ, ζυμαρικά, κουσκούς, προϊόντα κρέατος, ζυμαρικά, ζύμες, σάλτσες, σούπες και τηγανητά που είναι πασπαλισμένα με αλεύρι.
9. **ΑΥΓΑ.** Τα αυγά βρίσκονται συχνά σε κέικ, ορισμένα προϊόντα κρέατος, μαγιονέζα, μους, ζυμαρικά, σάλτσες και αρτοσκευάσματα ή τρόφιμα που έχουν βουρτσιστεί ή γλασάρι με αυγό.
10. **ΛΟΥΠΙΝΟ.** Ναι, το λούπινο είναι λουλούδι, αλλά το βρίσκουμε και στο αλεύρι! Οι σπόροι του αλεύρου λούπινου μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε ορισμένα είδη ψωμιού, γλυκισμάτων και ακόμη και ζυμαρικών.
11. **ΜΑΛΑΚΙΑ.** Σε αυτά περιλαμβάνονται τα μύδια, τα χερσαία σαλιγκάρια, τα καλαμάρια και τα φιδάκια, αλλά μπορούν επίσης να βρεθούν συνήθως στη σάλτσα στρειδιών ή ως συστατικό σε βραστά ψάρια.
12. **ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ.** Δεν πρέπει να συγχέεται με τα φιστίκια (τα οποία στην πραγματικότητα είναι όσπρια  $\text{\textcircled{E}}$  αναπτύσσονται υπόγειο), αυτό το συστατικό αναφέρεται σε ξηρούς καρπούς που φυτρώνουν σε δέντρα, όπως τα κάσιους, τα αμύγδαλα και τα φουντούκια. Μπορείτε να βρείτε ξηρούς καρπούς σε ψωμιά, μπισκότα, κράκερς, επιδόρπια, σκόνες ξηρών καρπών (που χρησιμοποιούνται συχνά σε ασιατικά κάρυ), πιάτα τηγανητά, παγωτά, μαρσιπάν, (πάστα αμυγδάλου), έλαια ξηρών καρπών και σάλτσες.
13. **ΣΟΥΣΑΜΙ.** Αυτοί οι σπόροι βρίσκονται συχνά στο ψωμί (πασπαλισμένοι σε ψωμάκια *χάμπουργκερ* για παράδειγμα), σε κριτσίνια, στο χούμους, στο σησαμέλαιο και στο ταχίνι. Μερικές φορές φρυγανίζονται και χρησιμοποιούνται σε σαλάτες.
14. **ΔΙΟΞΕΙΔΙΟ ΤΟΥ ΘΕΙΟΥ.** Πρόκειται για ένα συστατικό που χρησιμοποιείται συχνά σε αποξηραμένα φρούτα όπως οι σταφίδες, τα αποξηραμένα βερίκοκα και τα δαμάσκηνα. Μπορεί επίσης να το βρείτε σε προϊόντα κρέατος, αναψυκτικά, λαχανικά, καθώς και στο κρασί και τη μπύρα. Εάν έχετε άσθμα, έχετε μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξετε αντίδραση στο διοξείδιο του θείου.