

# MENÚ



LA ROSA

beach club

La Rosa Beach Club, Red Frog Resort, isla Bastimentos



# DESAYUNO / BREAKFAST

de las 7:00am a las 10:30am

## OMELETTE DE LA ROSA / LA ROSA OMELETTE: \$12.00

Esponjoso omelette con vegetales frescos y queso, opción vegana disponible.

Fluffy omelette with fresh vegetables and cheese, vegan option available.

## TOSTADAS FRANCESAS / FRENCH TOAST: \$10.00

Pan brioche bañado en mezcla de huevo y leche, servido con frutas de temporada y sirope de arce.

Brioche bread soaked in egg and milk mixture, served with seasonal fruits and maple syrup.

## PANCAKES / PANCAKES: \$9.00

Pancakes suaves con opción de añadir banano o chocolate, acompañados de sirope de arce. (+\$2.00 con adiciones)

Soft pancakes with the option to add banana or chocolate, accompanied by maple syrup. (+\$2.00 for additions)

## SMOOTHIE BOWL TROPICAL / TROPICAL SMOOTHIE BOWL: \$10.00

Combinación refrescante de frutas tropicales, granola y coco. Refreshing combination of tropical fruits, granola, and coconut.

## FRUTAS CON GRANOLA Y YOGUR / FRUITS WITH GRANOLA AND YOGURT: \$8.00

Mezcla de frutas frescas de temporada, granola crujiente y yogur natural.

Mix of fresh seasonal fruits, crispy granola, and natural yogurt.

## DESAYUNO TÍPICO PANAMEÑO / TYPICAL PANAMANIAN BREAKFAST: \$11.00

Tortillas de maíz, tasajo ahumado y selección de acompañamientos locales.

Corn tortillas, smoked tasajo, and a selection of local sides.

## HUEVOS AL GUSTO / EGGS TO ORDER: \$8.00

Huevos preparados según preferencia, con diversas opciones de acompañantes.

Eggs prepared to preference, with various side options.

## ACOMPAÑANTES VARIADOS / VARIOUS SIDES:

Bacon: \$3.00 - Queso fresco nacional: \$2.00 -  
Aguate (según disponibilidad): \$3.00

- Bacon: \$3.00 - National fresh cheese: \$2.00 -  
Avocado (subject to availability): \$3.00

# ENTRADAS / STARTERS

## CEVICHE DEL DÍA / CEVICHE OF THE DAY: \$12.00

Pescado fresco marinado en leche de tigre con ají amarillo, cebolla roja, cilantro y toques de maíz tostado.

Fresh fish marinated in tiger's milk with yellow chili, red onion, cilantro, and touches of toasted corn.

## DIP DE ATÚN AHUMADO / SMOKED TUNA DIP: \$10.00

Suave atún ahumado servido con crujientes tostadas de Johnny Cake.

Soft smoked tuna served with crispy Johnny Cake toasts.

## CAMARONES EN TEMPURA DE COCO Y PANKO / COCONUT AND PANKO TEMPURA SHRIMP: \$14.00

Camarones dorados acompañados de una salsa dulce y picante.

Camarones dorados acompañados de una salsa dulce y picante.

## ENSALADA A LA ROSA / LA ROSA SALAD: \$9.00

Mezcla de lechugas con encurtidos caseros, vinagreta de maracuyá y semillas de zapallo.

*Añade proteína a tu ensalada:*

Pollo a la plancha: \$6.00

Camarones marinados en curry: \$8.50

Atún ahumado en coco: \$8.50

Mix of lettuces with homemade pickles, passion fruit vinaigrette, and pumpkin seeds.

*Add protein to your salad:*

Grilled chicken: \$6.00

Curry-marinated shrimp: \$8.50

Coconut smoked tuna: \$8.50

## ALITAS DE POLLO / CHICKEN WINGS: \$11.00

Jugosas alitas crujientes bañadas en una salsa agridulce picante.

Juicy crispy wings drenched in a spicy sweet and sour sauce.

## TACOS (POR 2 UNIDADES)

## TACOS (PER 2 UNITS)

### TACO DE PESCADO / FISH TACO: \$12.00

Pescado crujiente frito, ensalada cole slaw, tártara y encurtidos.

Crispy fried fish, Cole slaw salad, tartar and pickles.

### TACO DE PORK BELLY / PORK BELLY TACO: \$12.00

Panceta crujiente, lechuga en chifonade, pepino encurtido y salsa de chipotle.

Crispy pancetta, chiffonade lettuce, pickled cucumber, and chipotle sauce.

### TACO DE POLLO JERK / JERK CHICKEN TACO: \$11.50

Pollo desmenuzado con especias jerk, salsa de mango, pico de gallo y encurtido de cebolla morada.

Shredded chicken with jerk spices, mango sauce, pico de gallo, and pickled red onion.

### TACO DE CAMARÓN AL CURRY / CURRY SHRIMP TACO: \$12.50

Camarones al curry con mayo de habanero ahumado, encurtidos y cole slaw.

Curry shrimp with smoked habanero mayo, pickles, and cole slaw.

## RICE BOWLS

*Arroz jazmín con coco acompañado de encurtidos y hierbas frescas.  
Jasmine rice with coconut accompanied by pickles and fresh herbs.*

### **FILETE DE RES ASIÁTICO STIR-FRY / ASIAN BEEF STIR-FRY FILLET: \$18.00**

Cortes de filete de res salteados con vegetales en salsa asiática.  
Stir-fried beef fillet slices with vegetables in Asian sauce.

### **TARTAR POKE / POKE TARTAR: \$16.00**

Atún fresco tartar, aguacate, mango, aderezado con salsa de soja y  
aceite de sésamo.  
Fresh tuna tartare, avocado, mango, dressed with soy sauce and  
sesame oil.

### **POLLO AL CURRY / CURRY CHICKEN: \$14.00**

Tiernos trozos de pollo en una cremosa salsa de curry con vegetales.  
Tender chicken pieces in a creamy curry sauce with vegetables.

### **PORK BELLY EN SALSA DE TAMARINDO / PORK BELLY IN TAMARIND SAUCE: \$17.00**

Panceta de cerdo en salsa de tamarindo con un toque picante.  
Pork belly in tamarind sauce with a spicy touch.

# PLATOS FUERTES / MAIN DISHES

## **FILETE DE RES CON CHIMICHURRI TROPICAL / GRILLED BEEF FILET WITH TROPICAL CHIMICHURRI: \$23.00**

Filete de res asado, servido con un chimichurri de frutas tropicales con mango, piña y hierbas frescas, acompañado de plátano maduro frito.

Grilled beef filet served with a tropical fruit chimichurri including mango, pineapple, and fresh herbs, accompanied by fried ripe plantains.

## **FILETE DE ATÚN CON SALSA DE PIÑA / GRILLED TUNA STEAK WITH PINEAPPLE SALSA: \$22.00**

Filete de atún a la parrilla cubierto con una salsa de piña, tomate y culantro, acompañado de arroz con coco y frijoles rojos.

Grilled tuna steak topped with a pineapple, tomato, and cilantro salsa, served alongside coconut rice and red beans.

## **PULPO A LA PARRILLA CON MOJO ISLEÑO / GRILLED OCTOPUS WITH ISLAND MOJO: \$25.00**

Pulpo marinado con limón, hierbas caribeñas y ajo, servido con yuca al mojo.

Octopus marinated in lemon, Caribbean herbs, and garlic, served with yuca in a garlic-citrus mojo sauce.

## **PESCA DEL DÍA / CATCH OF THE DAY: \$18.00**

Filete fresco del día, servido con la preparación especial del chef.

Fresh fillet of the day, served with the chef's special preparation.

## **ARROZ CON MARISCOS ISLEÑO / ISLAND SEAFOOD RICE: \$19.00**

Arroz jazmín cargado con una selección de mariscos y especias caribeñas.

Jasmine rice loaded with a selection of seafood and Caribbean spices.

## **RAVIOLIS DE ZAPALLO CON SALSA DE KATUK Y PARMESANO / PUMPKIN RAVIOLI WITH KATUK SAUCE AND PARMESAN: \$16.00**

Pasta rellena de puré de zapallo, servida con salsa de katuk y espolvoreada con queso parmesano.

Pasta filled with pumpkin puree, served with katuk sauce and sprinkled with parmesan cheese.

## **LOBSTER MAC AND CHEESE / LOBSTER MAC AND CHEESE: \$22.00**

Macarrones con una rica salsa de queso y trozos generosos de langosta fresca.

Macaroni with a rich cheese sauce and generous pieces of fresh lobster.

# SÁNDWICHES / HAMBURGUESAS

## SANDWICHES / BURGERS

### HAMBURGUESA EN PAN DE COCO/BRIOCHE / BURGER IN COCONUT-BRIOCHE BREAD: \$15.00

Carne jugosa servida en pan de coco o brioche.

Juicy meat served in coconut or brioche bread.

### CHICKEN SANDO / CHICKEN SANDO: \$15.00

Pechuga de pollo crujiente, lechuga, tomate y salsa especial en pan casero.

Crispy chicken breast, lettuce, tomato, and special sauce in homemade bread.

### SÁNDWICH DE ATÚN AHUMADO / SMOKED TUNA SANDWICH: \$14.00

Atún ahumado, mayonesa ligera y verduras frescas en pan artesanal.

Smoked tuna, light mayonnaise, and fresh vegetables in artisan bread.

## PIZZAS

### PIZZA MARGARITA / MARGARITA PIZZA: \$16.00

Salsa de tomate casera, mozzarella fresca y albahaca.

Homemade tomato sauce, fresh mozzarella, and basil.

### PIZZA PROSCIUTTO E RUCOLA / PROSCIUTTO AND ARUGULA PIZZA: \$18.00

Mozzarella, prosciutto, rúcula y parmesano.

Mozzarella, prosciutto, arugula, and parmesan.

### PIZZA VEGETARIANA / VEGETARIAN PIZZA: \$17.00

Selección de vegetales frescos sobre mozzarella.

Selection of fresh vegetables on mozzarella.



# MENÚ INFANTIL

## KID'S MENU

**MINI PIZZA MARGARITA /  
MINI MARGARITA PIZZA: \$8.00**

Perfecta para los más pequeños.

Perfect for the little ones.

**MAC AND CHEESE DE BRÓCOLI /  
BROCCOLI MAC AND CHEESE: \$9.00**

Macarrones con queso con un toque saludable de brócoli.

Macaroni and cheese with a healthy touch of broccoli.

**DEDITOS DE POLLO CON PAPAS FRITAS /  
CHICKEN FINGERS WITH FRENCH FRIES: \$10.00**

Tiras de pollo empanizadas acompañadas de papas fritas.

Breaded chicken strips accompanied by french fries.

## POSTRES DESSERTS

TARTA DE QUESO VASCA /  
BASQUE CHEESECAKE \$8.00

PIE DE MARACUYÁ /  
PASSIONFRUIT PIE: \$8.00

BROWNIE DE CACAO BOCATOREÑO CON HELADO /  
BOCAS COCOA BROWNIE WITH ICE CREAM: \$8.00





