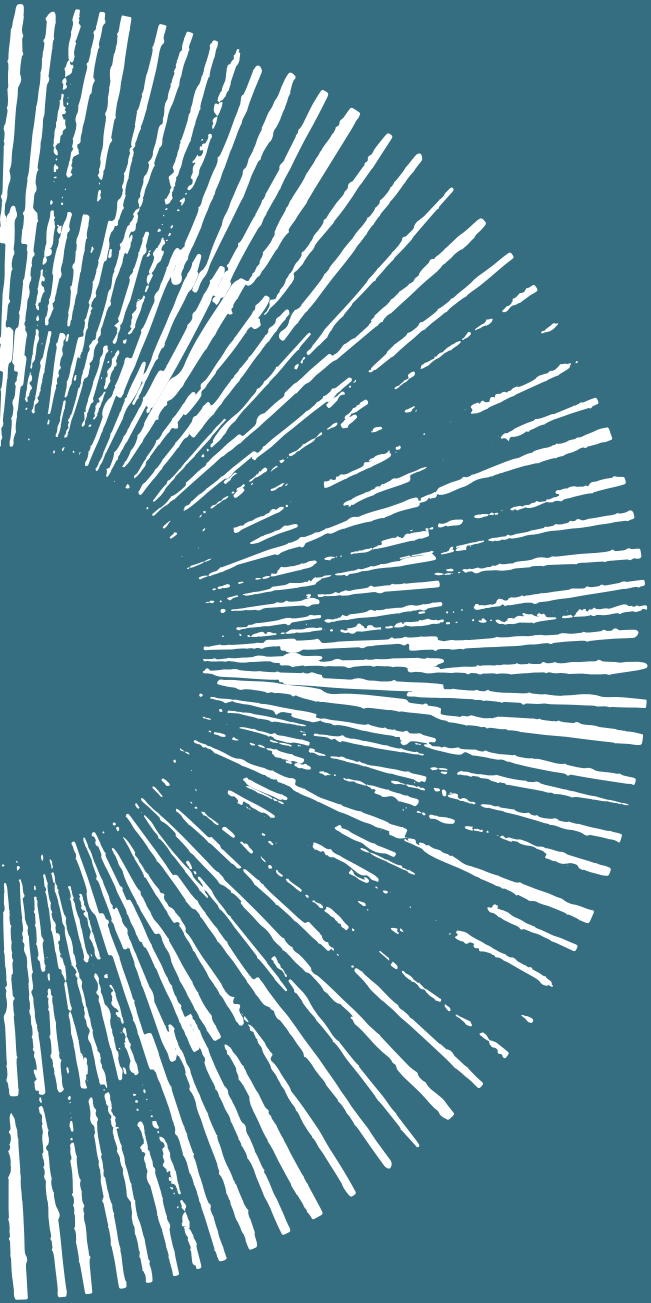


THE OCEAN

BISTRO



All Day
Dining

TIẾNG VIỆT

Triết lý dinh dưỡng của TIA

Triết lý của chúng tôi rất đơn giản - Sử dụng thực phẩm nguyên chất, thiên nhiên được chế biến thông qua các phương pháp nấu ăn giúp giữ lại nguyên chất dinh dưỡng, từ đó tạo ra tác động tích cực đến năng lượng và tâm trạng của thực khách.

Ý tưởng bếp ăn tập trung vào sức khỏe đem đến cho những thực khách theo đuổi mục đích sống lành mạnh một phương thức tiếp cận mới. Chúng tôi mong muốn thực khách và nhân viên của mình đều hình dung được một thực đơn lành mạnh có thể đa dạng và đầy đủ hương vị như thế nào. Chúng tôi mong muốn truyền cảm hứng để thực khách có thể quan sát món ăn với một góc nhìn mới. Đồng thời, những trải nghiệm về ẩm thực tại TIA có thể được thực khách áp dụng tại bếp ăn gia đình để lối sống lành mạnh trở thành một phong cách sống.

Bữa ăn thuần chay được chú trọng trong thực đơn của chúng tôi. Chúng tôi cũng chuẩn bị những bữa ăn có tác dụng giải độc, tái tạo hoặc có thể được tùy chỉnh theo yêu cầu của thực khách.

Hệ thống đo tỷ lệ đặc trưng của TIA "Eat Light, Feel Bright" là một công cụ hiệu quả để chỉ ra mức độ ảnh hưởng của việc lựa chọn thực phẩm với cảm giác của thực khách.

Bữa ăn với mức điểm 5 hoặc thấp hơn được xem là bữa ăn nhẹ, cho phép thực khách có thể lựa chọn thức ăn tốt hơn để nâng cao sức khỏe và củng cố mối liên kết giữa cơ thể và tinh thần. Thực phẩm lành mạnh có thể giúp chúng ta cảm thấy thỏa mãn và tràn đầy sức sống.

Lợi ích của việc ăn thanh đạm

Cho phép cơ thể được nghỉ ngơi:

Ăn thanh đạm, giàu dưỡng chất đồng nghĩa với năng lượng thể chất và tinh thần được cải thiện, cơ thể hồi phục hiệu quả hơn.

Cho phép cơ thể tập trung vào việc hồi phục:

Loại bỏ thực phẩm độc hại và đơn giản hóa chế độ ăn uống cho phép hệ tiêu hóa được nghỉ ngơi và cơ thể có thể tập trung vào việc hồi phục.

Lợi ích cho sức khỏe và tâm trạng:

Thực khách sẽ được truyền cảm hứng để luôn cảm thấy tích cực, điều này sẽ ảnh hưởng tốt đến tâm trạng và sự cảm nhận của họ; đồng thời giúp giảm bớt các triệu chứng viêm, thúc đẩy giảm cân và có làn da đẹp hơn.

Để thuận tiện cho việc chọn món, các món ăn sẽ được ghi kèm các ký hiệu mô tả thành phần nguyên liệu:



Món thuần chay



Không chứa đạm gluten



Món chay - có thể chứa trứng hoặc sữa động vật

CÁC MÓN ĂN NHẸ NHIỀU NĂNG LƯỢNG

Các món ăn nhẹ trong ngày

KIM CHI CHIÊN GIÒN

Kim chi Hàn Quốc chiên giòn với dầu dừa, nước sốt tiêu chanh

110,000



KHOAI LANG CHIÊN

Khoai lang chiên, sốt mayonnaise & sốt cà chua thuần chay

90,000



BƠ CHIÊN GIÒN

Bơ chiên giòn, sốt salsa cà chua cay & sốt tiêu chanh

150,000



GIMPAP CHAY

Đậu phụ, cà rốt, xà lách, dưa leo, bắp cải tím, rong biển, cơm gạo lứt & ngò phục vụ với sốt mayonnaise thuần chay & củ cải ngâm chua

155,000



GIMPAP BÒ

Bò ngũ vị, cà rốt, lá lốt, dưa leo, bắp cải tím, rong biển, cơm gạo lứt & ngò phục vụ với sốt mayonnaise thuần chay & củ cải ngâm chua

250,000



ĐẬU BẮP CHIÊN GIÒN

Đậu bắp phủ bột chiên giòn với sốt tương vừng

150,000



CHẢ CÁ

Chả cá tự làm với sữa dừa, cà ri đỏ & ngò, ăn kèm nước mắm chay chua ngọt

240,000



GỎI CUỐN TÔM

Gỏi cuốn bánh tráng gạo lứt, tôm, sốt đậu phộng & nước tương

200,000



GỎI CUỐN CHAY

Gỏi cuốn bánh tráng gạo lứt, nấm, sốt đậu phộng & nước mắm chay chua ngọt

140,000



CHẢ GIÒ CHAY

Chả giò bánh tráng gạo lứt nhân mộc nhĩ & rau củ nước mắm chay chua ngọt & sốt hoisin

150,000



CHẢ GIÒ TÔM THỊT

Chả giò bánh tráng gạo lứt, thịt heo, tôm, mộc nhĩ, hành hương, tỏi khoai môn, tiêu đen Phú Quốc, nước mắm chua ngọt & sốt hoisin

200,000



Món thuần chay



Không chứa đạm gluten



Món chay - có thể chứa trứng hoặc sữa động vật

Giá trên được tính bằng Việt Nam Đồng, chưa bao gồm thuế giá trị gia tăng & phí phục vụ

KHAI VỊ

Các món khai vị nhẹ & lành mạnh để bắt đầu một bữa ăn ngon miệng

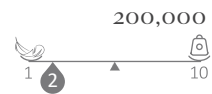
GỎI BƯỞI & BƠ

Bưởi hồng, bơ, cải xoăn sấy giòn, hành hương, củ cải & lựu (theo mùa)
với sốt kiểu Việt



MÓN XANH SIÊU NĂNG LƯỢNG

Các loại rau xanh & rau mùi, đậu Hà Lan, đậu que, bơ, dưa leo
tảo mặt trời & các loại hạt phục vụ với sốt dầu giấm



XÀ LÁCH CẦU VỒNG VỚI SỐT TAHINI

Cà rốt, bắp cải, dưa leo, ớt chuông, cà chua, hành hương & rau xanh
với sốt tahini



GỎI ĐU ĐỦ & CÀ CHUA

Đu đủ xanh, dưa leo, cà chua, ớt, đậu phộng & hành hương
phục vụ với sốt kiểu Việt




CÀ CHUA, DÂU TÂY & DƯA

Cà chua bi, dâu tây Đà Lạt, dưa hấu, hành hương, tỏi & rau quế
với sốt giấm balsamic



Ăn kèm với:

Đậu phụ chiên 



Tôm chần



Ức gà nướng



Món thuần chay



Không chứa đạm gluten



Món chay - có thể chứa trứng hoặc sữa động vật

Giá trên được tính bằng Việt Nam Đồng, chưa bao gồm thuế giá trị gia tăng & phí phục vụ

BÚN / MỠ / PHỞ

Các món ăn truyền thống với lựa chọn thuần chay tốt cho sức khỏe

CAO LẦU CHAY

Cao lầu, đậu phụ, nấm, giá đỗ, rau sống, hoành thánh chiên giòn & nước tương hương sả



CAO LẦU

Cao lầu, thịt heo xá xíu, giá đỗ, rau sống, nước sốt thịt xá xíu hoành thánh chiên giòn & chanh



BÚN CHẢ CHAY

Bún gạo lứt, nấm shiitake, mộc nhĩ, đậu phụ, rau mùi rau củ ngâm chua & nước mắm chay chua ngọt



BÚN CHẢ BÒ

Bún gạo lứt, bò nướng xiên, chả bò viên, rau mùi rau củ ngâm chua & nước mắm chua ngọt



PHỞ CHAY

Phở, đậu phụ, nấm, nước hầm & rau mùi



PHỞ GÀ hoặc PHỞ BÒ

Phở, thịt bò hoặc thịt gà, rau mùi & nước hầm xương hương hoa hồi



MỠ QUẢNG

Mỳ quảng gà nấu ngũ vị, rau sống, chả giò, rau mùi, bánh tráng & chanh



Món thuần chay



Không chứa đạm gluten



Món chay - có thể chứa trứng hoặc sữa động vật

Giá trên được tính bằng Việt Nam Đồng, chưa bao gồm thuế giá trị gia tăng & phí phục vụ

MỠ Ý

Lựa chọn: mỳ ý thông thường, mỳ ý nguyên cám hoặc mỳ ý không chứa đạm gluten

MỠ Ý SỐT KEM NẤM

Sốt kem nấm thuần chay, phục vụ với lá hẹ & phô mai parmesan thuần chay

240,000



MỠ Ý SỐT PESTO & CÀ CHUA

Sốt pesto rau quế tự làm, cà chua bi & hạt thông với phô mai parmesan thuần chay

250,000



MỠ Ý SỐT KEM TRỨNG NHẬT BẢN

Trứng, thịt xông khói, sốt miso, phô mai parmesan, hành lá & rong biển

310,000



MỠ Ý BÒ BĂM

Mỳ Ý sốt bò băm truyền thống, phô mai parmesan bào

340,000



BURGER & BÁNH

Được làm bằng bột mì nguyên cám, ăn kèm với salad & khoai lang chiên

BURGER BÒ

150g bò truyền thống, phô mai cheddar, cà chua, xà lách, hành tím
đưa chuột muối chua, sốt cà chua & sốt mayonnaise chay

410,000



BURGER THUẦN CHAY

Nhân đậu nành & rau củ, cà chua, xà lách giòn, hành tây tím
đưa chuột muối chua, sốt cà chua tự làm & sốt mayonnaise chay

310,000



BURGER NHÂN NẤM CHIÊN GIÒN

Nhân nấm chiên giòn, kim chi, ngò, hành lá, xà lách
phục vụ với tương ớt sriracha mayonnaise thuần chay trên đế burger than tre

260,000



BURGER MỰC

Mực chiên giòn, xà lách giòn, cà chua, hành hương, rau mầm
phục vụ với sốt mù tạt rau mùi trên đế burger than tre

310,000



BÁNH MÌ TÔM HÙM

Tôm hùm hấp, xà lách giòn, cà chua & sốt tỏi tartar chay
phục vụ với bánh mì nguyên cám

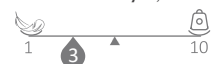
510,000



BÁNH MÌ CHAY

Nấm shite xào, pate nấm, đậu phụ, rau mùi, đu đủ muối chua
cà rốt, xì dầu & ớt ngọt, phục vụ với bánh mì nguyên cám

170,000



BÁNH MÌ RAU CỦ NĂNG LƯỢNG

Bơ, dưa leo, cải xoăn sấy giòn, rau mầm với sốt pesto & phô mai kem tự làm
phục vụ với bánh mì nguyên cám

250,000



Món thuần chay



Không chứa đạm gluten



Món chay - có thể chứa trứng hoặc sữa động vật

Giá trên được tính bằng Việt Nam Đồng, chưa bao gồm thuế giá trị gia tăng & phí phục vụ

HẢI SẢN TƯƠI SỐNG

NGHÊU NƯỚNG 

Nướng mỡ hành & đậu phộng

280,000



NGHÊU HẤP SẢ 

Hấp sả ớt

280,000



CUA 

Rang me

480,000



MỰC 

Nướng, hấp hoặc chiên với muối ớt

420,000



TÔM NƯỚNG (6 con) 

Tẩm ớt & dứa

390,000



TÔM HÙM 

Hấp hoặc nướng

520,000









HẢI SẢN DÀNH CHO HAI NGƯỜI

Nghêu nướng, cua, mực, tôm sú & tôm hùm

mỗi người 1,050,000



Sốt: Sốt Tartar tự làm , chanh & bơ tỏi , sốt mù tạt rau mùi , nước mắm

Ăn kèm: rau củ trộn kiểu Á , cơm gạo hoang sữa , hoặc khoai lang chiên 



Món thuần chay



Không chứa đạm gluten



Món chay - có thể chứa trứng hoặc sữa động vật

Giá trên được tính bằng Việt Nam Đồng, chưa bao gồm thuế giá trị gia tăng & phí phục vụ

CƠM THỐ GẠO LỨT CHIÊN

Phục vụ kèm nước tương với ớt & kim chi tự làm

RAU CỦ

Cà rốt, bông cải xanh, đậu que, ớt chuông đỏ, bắp ngọt & hành lá



TRỨNG & RAU CỦ

Trứng cút, cà rốt, bông cải xanh, đậu que, ớt chuông đỏ, bắp ngọt & hành lá



HẢI SẢN & RAU CỦ

Tôm, mực, cà rốt, bông cải xanh, đậu que, ớt chuông đỏ, bắp ngọt & hành lá



GÀ & RAU CỦ

Gà, cà rốt, bông cải xanh, đậu que, ớt chuông đỏ, bắp ngọt & hành lá



CÀ RI CAY

Kiểu Đông Nam Á, phục vụ kèm cơm gạo lứt

CÀ RI VÀNG VỚI RAU CỦ

Cà rốt, khoai lang, bông cải xanh & bí ngòi



CÀ RI ĐỎ VỚI ĐẬU LĂNG

Đậu lăng, ớt chuông đỏ & cà chua



CÀ RI XANH VỚI HẢI SẢN

Tôm, mực, cá, đậu que & đậu bắp



CÀ RI BÒ

Bò, khoai tây, hành tây & ớt chuông đỏ



MÓN RAU ĂN KÈM

RAU MUỐNG



CẢI THÌA



XÀ LÁCH RAU XANH



Món thuần chay



Không chứa đạm gluten





Món chay - có thể chứa trứng hoặc sữa động vật



Giá trên được tính bằng Việt Nam Đồng, chưa bao gồm thuế giá trị gia tăng & phí phục vụ

TRÁNG MIỆNG

Tráng miệng thuần chay & không đường

BÁNH BROWNIE KHOAI LANG  
Với kem thuần chay vị dừa



BÁNH COOKIE BƠ ĐẬU PHỘNG  
Với kem thuần chay vị vani



GỎI TRÁI CÂY  
Gỏi trái cây với sốt socola chay



BÁNH NGỌT NHÂN BƯỞI NƯỚNG 
Bánh ngọt thuần chay nhân “custard” hương vani & cỏ xạ hương



KEM TIA  
Vị vani hoặc dừa hoặc socola



KEM ĐÁ  
Vị xoài hoặc chanh



Món thuần chay



Không chứa đạm gluten



Món chay - có thể chứa trứng hoặc sữa động vật

Giá trên được tính bằng Việt Nam Đồng, chưa bao gồm thuế giá trị gia tăng & phí phục vụ