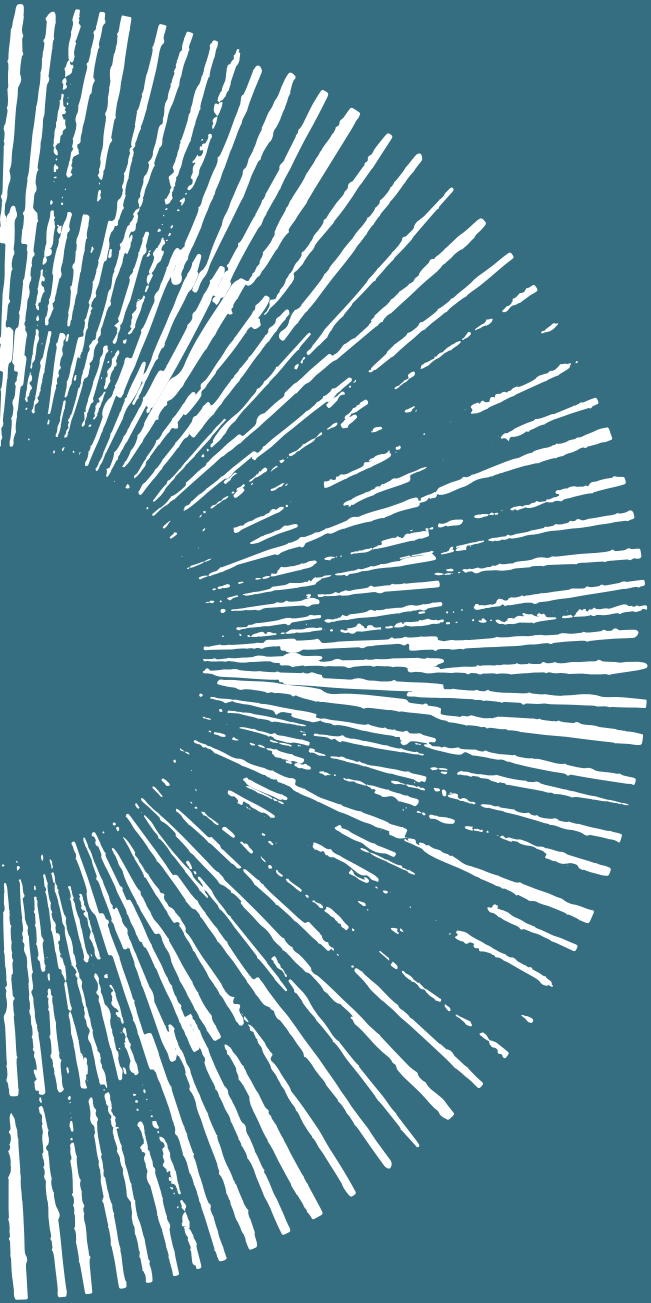


THE OCEAN

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



Thành phần có chứa hạt

# 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

120,000



## KHOAI LANG CHIÊN

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

95,000



## BƠ CHIÊN GIÒN

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

160,000



## SỐT GUACAMOLE & BÁNH TORTILLA MEXICO

Bánh tortilla nướng tự làm, sốt quả bơ guacamole & salsa cà chua

160,000



## CHẢ CÁ

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

260,000



## GỎI CUỐN TÔM

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

240,000



## GỎI CUỐN CHAY

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

160,000



## CHẢ GIÒ CHAY

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

180,000



## 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

250,000



## MỰC CHIÊN GIÒN VỚI MUỐI TIÊU

Mực tằm bột chiên giòn phục vụ với salsa cà chua & sốt tartar thuần chay

370,000



Món thuần chay



Không chứa đạm gluten



Món chay - có thể chứa trứng hoặc sữa động vật



Thành phần có chứa hạt

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 BUỞI & BƠ

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

260,000  
 1  2  10

## 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

220,000  
 1  2  10

## GỎI ĐU ĐỦ & CÀ CHUA

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

190,000  
 1  2  10

## CÀ CHUA, DÂU TÂY & DƯA

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


220,000  
 1  2  10

## SALAD ĐẬU NÀNH NHẬT & MÈ

Đậu nành Nhật, bắp cải tím, ớt chuông, rau thơm, hành hương & mè đen với sốt đậu phộng

230,000  
 1  3  10

Ăn kèm với:

Đậu phụ chiên 


60,000  
 1  2  10

Tôm chần


140,000  
 1  2  10


Ức gà nướng

110,000  
 1  2  10

 Món thuần chay

 Không chứa đạm gluten

 Món chay - có thể chứa trứng hoặc sữa động vật

 Thành phần có chứa hạt

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 shitake, 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



Thành phần có chứa hạt

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

260,000



## MỠ Ý SỐT PESTO & CÀ CHUA



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

270,000



## MỠ Ý SỐT KEM TRỨNG NHẬT BẢN

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

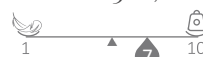
340,000



## MỠ Ý BÒ BĂM

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

380,000



## MỠ Ý TÔM HÙM & NGHÊU



Nửa tôm hùm, nghêu, trứng cá hồi, cà chua bi, húng quế & sốt tôm hùm

680,000



Món thuần chay



Không chứa đạm gluten



Món chay - có thể chứa trứng hoặc sữa động vật



Thành phần có chứa hạt

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

# 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

430,000



## 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

320,000



## 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

330,000



## BÁNH MÌ BÒ ANGUS & NẤM TRUFFLE

Thăn bò Angus Úc, hành tây sốt ca-ra-mel, bơ truffle tự làm, mayonnaise chay  
phục vụ với bánh mì nguyên cám

710,000



## BÁNH MÌ TÔM HÙM

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

670,000



## 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

180,000



## BÁNH MÌ REUBEN RAU CỦ

Bắp cải tím muối chua, dưa chuột muối chua, nấm shitate  
sốt cải ngựa phục vụ với bánh mì nguyên cám

230,000



## 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

260,000



Món thuần chay



Không chứa đạm gluten



Món chay - có thể chứa trứng  
hoặc sữa động vật



Thành phần  
có chứa hạt

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




NGHÊU HẤP SẢ   
Hấp sả ớt



CUA   
Rang me



MỰC   
Nướng, hấp hoặc chiên với muối ớt



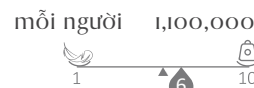
TÔM NƯỚNG (6 con)   
Tẩm ớt & dừa









TÔM HÙM   
Hấp hoặc nướng




HẢI SẢN DÀNH CHO HAI NGƯỜI   
Nghêu nướng, cua, mực, tôm sú & tôm hùm





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

 Thành phần có chứa hạt

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

160,000



TRỨNG & RAU CỦ  

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

180,000



HẢI SẢN & RAU CỦ 

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

280,000



GÀ & RAU CỦ 

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

250,000



## 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

260,000



CÀ RI ĐỎ VỚI ĐẬU LĂNG    

Đậu lăng, ớt chuông đỏ & cà chua

280,000



CÀ RI XANH VỚI HẢI SẢN   

Tôm, mực, cá, đậu que & đậu bắp

430,000



CÀ RI BÒ   

Bò, khoai tây, hành tây & ớt chuông đỏ

430,000



## MÓN RAU ĂN KÈM

RAU MUỐNG 

60,000



CẢI THÌA 

60,000




XÀ LÁCH RAU XANH 


60,000



 Món thuần chay

 Không chứa đạm gluten

 Món chay - có thể chứa trứng hoặc sữa động vật

 Thành phần có chứa hạt

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 NGỌT “PHÔ MAI” VỚI XOÀI TƯƠI

Bánh phô mai thuần chay không nướng phủ xoài tươi



160,000



## BÁNH SÔ CÔ LA NÓNG

Bánh sô cô la nóng



160,000



## SUNDAE KEM DỪA

Kem thuần chay vị dừa với đu đủ, dứa, xoài, sốt dâu rừng, sốt sô cô la & hạnh nhân



180,000



## BÁNH COOKIE BƠ ĐẬU PHỘNG

Với kem thuần chay vị vani



190,000



## KEM TIA THUẦN CHAY

Vị vani hoặc dừa hoặc socola



60,000



## KEM ĐÁ

Vị xoài hoặc chanh



60,000



Món thuần chay



Không chứa đạm gluten



Món chay - có thể chứa trứng hoặc sữa động vật



Thành phần có chứa hạt

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