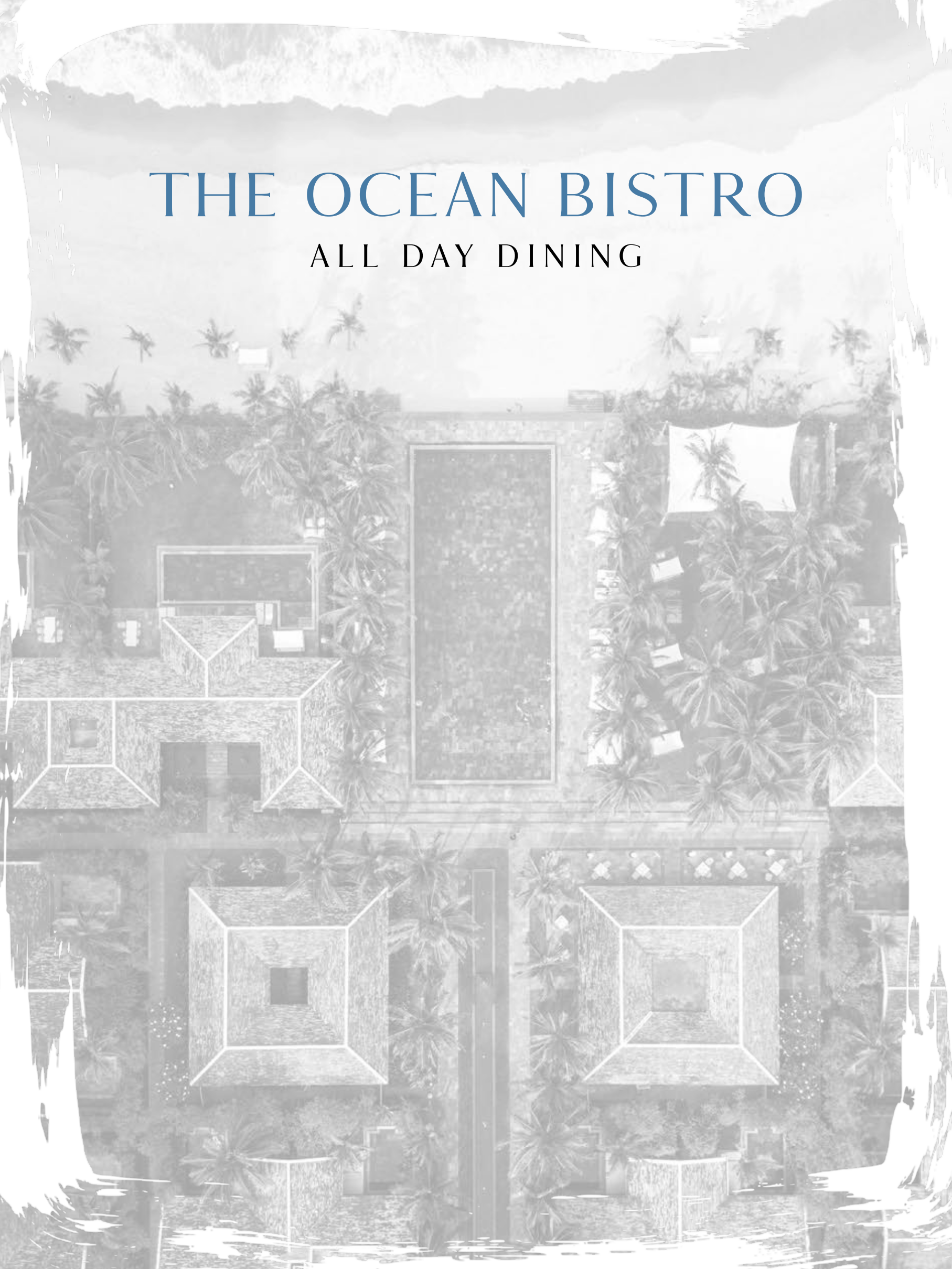


THE OCEAN BISTRO

ALL DAY DINING



TRIẾT LÝ DINH DƯỠNG CỦA TIA

Chúng tôi tập trung vào thực phẩm nguyên chất, tự nhiên, được chế biến thông qua các phương pháp nấu ăn để giữ trọn dưỡng chất - giúp tăng cường năng lượng và cải thiện tâm trạng. Bếp ăn thực dưỡng của chúng tôi chứng minh rằng việc ăn uống lành mạnh không chỉ bổ dưỡng mà còn truyền cảm hứng, giúp khách xây dựng thói quen lâu dài và dễ dàng áp dụng tại nhà.

Thực đơn của chúng tôi nổi bật với các món ăn giàu thực vật, được kết hợp cùng nguồn đạm nạc lành mạnh, không sử dụng đường tinh luyện hay các loại tinh bột kém dinh dưỡng - mang đến những bữa ăn cân bằng và bổ dưỡng.

Thang đo "Eat Light, Feel Bright" của TIA hỗ trợ lựa chọn thực phẩm, giúp khách đưa ra những quyết định ăn uống tốt hơn để tăng cường sức khỏe và củng cố mối liên kết giữa cơ thể và tinh thần. Thực phẩm lành mạnh giúp bạn sáng khoái hơn và tràn đầy năng lượng.

Lợi Ích Của Việc Ăn Nhẹ

CHO PHÉP CƠ THỂ NGHỈ NGƠI

Những bữa ăn thanh đạm, giàu dưỡng chất giúp tăng cường năng lượng thể chất và tinh thần, hỗ trợ quá trình phục hồi hiệu quả hơn.

GIÚP CƠ THỂ TẬP TRUNG VÀO VIỆC PHỤC HỒI

Việc loại bỏ thực phẩm độc hại và đơn giản hóa chế độ ăn uống giúp hệ tiêu hóa được nghỉ ngơi, từ đó cơ thể có thể tự phục hồi.

CẢI THIỆN SỨC KHỎE & TÂM TRẠNG

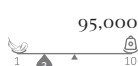
Thực khách cảm thấy khỏe khoắn hơn, tinh thần được cải thiện, giảm viêm, hỗ trợ quản lý cân nặng và làn da sáng khỏe hơn.

CÁC MÓN ĂN NHẸ LÀNH MẠNH

Các món ăn được biến tấu với hương vị nhẹ nhàng và lành mạnh hoàn hảo để chia sẻ hoặc làm món khai vị

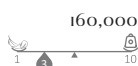
KHOAI LANG & KHOAI MÔN CHIÊN

Ăn kèm với sốt mayonnaise & sốt cà chua thuần chay tự làm



SỐT GUACAMOLE & BÁNH TORTILLA MEXICO

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



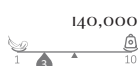
CÁNH SÚP LỢ CHIÊN

Súp lơ trắng chiên giòn ăn kèm với tương ớt sriracha & sốt mayonnaise thuần chay



BÁNH XÈO HÀN QUỐC

Bánh xèo Hàn Quốc áp chảo ăn kèm với nước tương ớt



CÁC MÓN HẢI SẢN ĂN NHẸ

Các món hải sản đầy hương vị, lý tưởng để chia sẻ hoặc dùng làm món khai vị

BÁNH TÔM



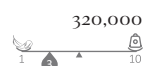
Bánh tôm chiên giòn tự làm ăn với tương ớt sriracha & các loại rau thơm từ Trà Quế



HOÀNH THÁNH CUA CAY



Hoành thánh cua tự làm hấp với tương ớt và hành lá



MỰC CHIÊN GIÒN với MUỐI TIÊU



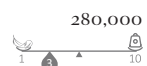
Mực tẩm bột chiên giòn phục vụ với sốt cà chua & sốt tartar thuần chay



SÒ ĐIỆP ĐÚT LÒ



Sò điệp mềm 5 con đút lò với vụn panko & tỏi

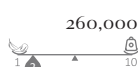


SALAD KHAI VỊ

Các món salad tươi ngon và bắt mắt được dùng như món khai vị, bữa ăn nhẹ hoặc món ăn kèm

GỎI BUỔI & BƠ

Bưởi hồng, bơ, cải xoăn, hành hương củ cải & lựu với sốt kiểu Việt



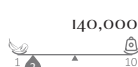
GỎI ĐU ĐỦ & CÀ CHUA

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



SALAD RAU XANH HỖN HỢP

Cải xoăn, xà lách romaine, rau thơm dưa chuột bi & nước sốt mù tạt giấm táo



SALAD DỨA & CẢI BÓ XÔI

Dứa tươi & dứa nướng, cải bó xôi, phô mai feta & hạt óc chó với nước sốt dứa



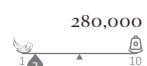
GỎI CUỐN & CHẢ GIÒ

Với xà lách, cà rốt, dưa leo, rau thơm, sốt đậu phộng & nước tương

GỎI CUỐN TÔM



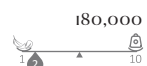
Với xà lách, cà rốt, dưa leo, rau thơm sốt đậu phộng & nước tương



GỎI CUỐN CHAY



Nấm đùi gà xé sợi nướng kiểu BBQ với xà lách cà rốt, dưa leo, bắp cải tím & sốt hoisin



CHẢ GIÒ TÔM THỊT



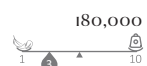
Chả giò bánh tráng gạo lứt, thịt heo, tôm, mộc nhĩ các loại rau thơm, nước mắm chua ngọt & sốt hoisin



CHẢ GIÒ CHAY



Chả giò bánh tráng gạo lứt nhân mộc nhĩ, đậu phụ các loại rau thơm, nước mắm chay chua ngọt & sốt hoisin



Thuần chay



Không chứa đạm gluten



Món chay - có thể chứa trứng hoặc sữa động vật



Thành phần có chứa hạt



Nguồn đạm cao



Thành phần có chứa thịt lợn

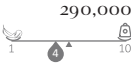
Giá trên được tính bằng Việt Nam Đồng, chưa bao gồm thuế giá trị gia tăng & phí phục vụ

CÁC MÓN MÌ TRUYỀN THỐNG

Các món bún, mì truyền thống nổi bật với hương vị được yêu thích của từng vùng miền

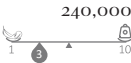
PHỞ

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



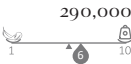
PHỞ CHAY

Phở, đậu phụ, nấm, rau mùi & nước hầm rau củ hương hoa hồi



CAO LẦU THỊT XÁ XÍU

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



CAO LẦU CHAY

Cao Lầu, đậu phụ, nấm, giá đỗ, rau mùi hoành thánh chiên giòn & nước dùng hương sả



MÌ QUẢNG

Mì Quảng gà nấu ngũ vị, rau mùi chả giò, rau mùi, bánh tráng & chanh



BÚN CÁ

Chả cá thái lát & cá thu, bí đỏ, giá đỗ, măng phục vụ cùng các loại rau thơm & nước mắm tỏi ớt



THỰC ĐƠN BURGER

SALAD RAU XANH HỖN HỢP

BURGER THEO LỰA CHỌN

SUNDAE KEM DỪA

Thực Đơn Burger Bò	720,000
Thực Đơn Burger Tôm	620,000
Thực Đơn Burger Thuần Chay	520,000

BÁNH MÌ DINH DƯỠNG

Phiên bản mới của bánh mì Việt Nam, được làm từ các nguyên liệu cao cấp ăn kèm với khoai lang và khoai môn chiên

BÁNH MÌ TÔM HÙM

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



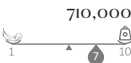
BÁNH MÌ CHAY

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



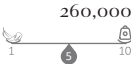
BÁNH MÌ BÒ ANGUS & NẤM TRUFFLE

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



BÁNH MÌ ỐP LA

Trứng chiên, pate nấm, dưa chuột muối chua, cà chua hành lá & nước tương ớt, phục vụ với bánh mì nguyên cám



THỰC ĐƠN KIỂU VIỆT

CHẢ GIÒ hoặc GỎI CUỐN

CÁC LOẠI MÌ TRUYỀN THỐNG

Phở, Cao Lầu, Mỳ Quảng, Bún Cá

TRÁI CÂY & KEM ĐÁ VỊ XOÀI

Thực Đơn Thông Thường	640,000
Thực Đơn Thuần Chay	490,000

BURGER NĂNG LƯỢNG

Các loại nhân nướng với hương vị đậm đà trên bánh mì lên men tự nhiên ăn kèm khoai lang & khoai môn chiên giòn

BURGER BÒ

100% thịt bò Úc, bánh mì lên men tự nhiên, cà chua, xà lách hành tây & dưa chuột muối chua, phô mai cheddar (tùy chọn) sốt cà chua tự làm & sốt mayonnaise thuần chay



BURGER TÔM

Nhân tôm, bánh mì than tre lên men tự nhiên, dưa nướng salad bắp cải & ngô nướng cùng với sốt kem vị ngô và chanh



BURGER FALEFEL

Nhân hạt hướng dương, bánh mì lên men tự nhiên với xà lách giòn dưa chuột & salad bắp cải phục vụ cùng với sốt mayonnaise tỏi thuần chay



BURGER NẤM

Nấm đùi gà tẩm gia vị BBQ, xà lách, bơ tươi, cà chua phục vụ cùng với sốt mayonnaise gừng mè thuần chay



TÔ DINH DƯỠNG NĂNG LƯỢNG

Những tô dinh dưỡng đầy màu sắc với các nguyên liệu tươi ngon hoàn hảo để dùng làm món chính

TÔ NĂNG LƯỢNG LỢI KHUẨN

Đậu nành lên men, gạo lứt, củ dền, súp lơ trắng, rau arugula ớt chuông vàng và bắp cải ngâm chua, hạt óc chó dưa chuột muối chua phục vụ với sốt giấm táo cam



TÔ SHAWARMA GÀ GIÀU ĐẠM

Thịt gà nướng mềm, hạt diêm mạch đỏ, hành tây đỏ, cà chua bi dưa chuột bi, bánh mì pita và nước sốt sữa chua



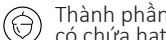
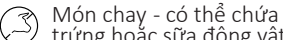
TÔ BURGER KETO

150g thịt bò Angus Úc xay, phô mai cheddar, xà lách giòn cà chua bi, bơ, hành tây đỏ, dưa chuột muối chua với tương ớt sriracha & sốt mayonnaise thuần chay



TÔ DINH DƯỠNG CHỐNG LÃO HÓA

Bí đỏ nướng, hành tây đỏ, đậu lăng, hạt diêm mạch, việt quất bơ, nam việt quất, hạt hướng dương & cải xoăn với sốt dầu giấm



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

MÌ Ý

Các loại mì Ý cổ điển tùy chọn với mì thông thường
mì nguyên cám hoặc mì không chứa đạm gluten

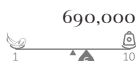
MÌ Ý BÒ BẮM

Mì Ý sốt bò băm cổ điển, phô mai parmesan bào



MÌ Ý TÔM HÙM SỐT MISO KEM TRỨNG

Tôm hùm, sốt miso, rượu vang trắng, lòng đỏ trứng
húng quế Ý phục vụ cùng với phô mai parmesan & rong biển



MÌ Ý SỐT KEM NẤM

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



MÌ Ý SỐT PESTO & CÀ CHUA

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



CÁC MÓN XÀO SÁNG TẠO

Các món xào được kết hợp hương vị sống động và cân bằng dinh dưỡng

SÒ ĐIỆP & NGHÊU

với MÌ TÚI MỤC

Nghêu tươi, sò điệp, mì mục, gừng, hành hương
với sốt kem dừa, chanh kaffir & ớt



ĐẬU NÀNH LÊN MEN SỐT ĐẬU PHỘNG

với CƠM GẠO HỮU CƠ

Đậu nành lên men, bông cải xanh, cà rốt, mè đen, hành tây
& đậu phộng rang với sốt cà ri đỏ đậu phộng tự làm



GÀ SỐT GỪNG MÈ

với CƠM GẠO HỮU CƠ

Gà tấm gừng mè phục vụ với bông cải xanh
đậu Hà Lan, ớt chuông đỏ & hạt mè



MÌ UDON VỚI NẤM & ĐẬU NÀNH NHẬT

Nấm đông cô, đậu nành Nhật, tỏi, tỏi Tây
hạt mè & nước tương tamari



CÁC MÓN ĐẶC BIỆT CỦA ĐẦU BẾP

Những sáng tạo đặc trưng từ đầu bếp của chúng tôi, được khách và nhân viên yêu thích

CÁ DỪA NƯỚNG LÁ CHUỐI

Cá dứa nướng, củ hành lá, hành hương, dứa nướng, chuối xanh, khế, dưa chuột, bún & muối ớt



CÀ RI GÀ NƯỚC DỪA

Ức gà, cà ri vàng vị dứa, ớt chuông, hành tây, cà rốt với sả & nghệ



ĐẬU PHỤ TẮM VỊ CHUA

Đậu phụ tẩm nước tương, dầu mè, lá chanh phục vụ cùng rau mùi & nước tương ớt, cải thìa & bún gạo lứt



CÁC MÓN ĐẶC BIỆT TRONG NGÀY

Hãy hỏi đầu bếp của chúng tôi về các món đặc biệt được lựa chọn trong ngày

CÁC MÓN NƯỚNG

Những nguyên liệu tươi ngon từ biển và đất liền
được chế biến đơn giản để làm nổi bật hương vị tự nhiên

CÁC MÓN ĂN KÈM TÙY CHỌN

Khoai môn & khoai lang chiên hoặc cơm gạo hữu cơ
Rau xào theo mùa hoặc rau củ sốt bơ

TÔM HÙM

Tôm hùm khoảng 350g nướng cùng
với sốt bơ chanh tỏi hoặc sốt hành gừng



TÔM SÚ

Tôm sú 6 con nướng cùng
với sốt bơ chanh tỏi hoặc sốt me



MỰC

Mực nguyên con khoảng 350g nướng cùng
với sốt bơ chanh tỏi hoặc sốt đậu phộng sa tế



THĂN BÒ ANGUS

150g thăn bò Angus Úc nướng cùng
với bơ nấm truffle hoặc sốt tiêu



TRÁNG MIỆNG

Những món tráng miệng không chứa đường thỏa mãn mọi sở thích đồ ngọt

BÁNH “PHÔ MAI” với XOÀI TƯƠI

Bánh phô mai thuần chay
không nướng phủ xoài tươi



BÁNH BROWNIE SÔ CÔ LA

Khoai lang, hạnh nhân, dừa
& hạt dẻ với kem thuần chay vị dứa



BÁNH COOKIE BƠ ĐẬU PHỘNG

Với kem thuần chay vị vani



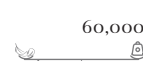
SUNDAE KEM DỪA

Kem thuần chay vị dứa với đu đủ, dứa, xoài
sốt mâm xôi, sốt sô cô la & hạnh nhân



KEM ĐÁ & KEM THUẦN CHAY

Kem đá vị xoài hoặc chanh
Kem thuần chay vị vani, dứa hoặc socola



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