EL MANGLAR
AT OLAS VERDES

BREAKFAST MENU
DESAYUNO

We reduce our impact through natural and sustainable products.
Reducimos nuestro impacto a través de productos naturales y sostenibles.

TICO CLÁSICO $16
Gallo pinto, eggs any style, plantain, cheese, and corn tortillas.
Gallo pinto, huevos al gusto, plátano maduro, queso y tortillas de maíz.

PANCAKES DEL TRAPICHE $14
Pancakes served with organic banana and sugar cane syrup.
Pancakes servidos con banano orgánico y jarabe de caña de azúcar.

DESPERTAR TRANQUILO $16
Homemade granola, plain yogurt, and fresh fruit.
Granola artesanal, yogur natural y fruta fresca.

OATMEAL & FRUITS/AVENA Y FRUTAS $14
Oatmeal prepared with coconut milk and horchata, topped with fresh fruit.
Avena preparada con leche de coco y horchata, cubierta con fruta fresca.

OLAS VERDES BURRITO $18
Whole wheat tortilla filled with gallo pinto, avocado, bacon, eggs, mozzarella cheese, and spicy chili tomato sauce.
Tortilla de trigo integral rellena de gallo pinto, aguacate, tocino, huevos, queso mozzarella y salsa de tomate picante con chile.

FRENCH TOAST/TOSTADAS FRANCESAS $16
Homemade bread, served with coconut and sugarcane syrup.
Pan casero, servido con coco y miel de caña de azúcar.

TRADITIONAL OMELETTE/OMELETTE TRADICIONAL $17
With ham, bell pepper, onion, tomato, and mozzarella cheese.
Relleno de jamón, chile dulce, cebolla, tomate y queso mozzarella.

VEGGIE OMELETTE/OMELETTE VEGETARIANO $17
Filled with zucchini, spinach, bell pepper, onion, and mozzarella cheese.
Relleno de zucchini, espinacas, chile dulce, cebolla y queso mozzarella.

SANDWICH SURFO $17
Homemade roll with red onion jam, eggs, bacon, fresh cheese, and avocado.
Pan casero con mermelada de cebolla roja, huevos, tocino, queso fresco y aguacate.

PLANTAIN POWER/PODER DE PLÁTANO $14
Grilled plantain stuffed with tofu and kale topped with coconut milk and cinnamon syrup.
Plátano a la parrilla relleno de tofu y kale, cubiertos con leche de coco y sirope de canela.

HUEVOS RANCHEROS $17
Sunny side-up eggs topped with hot chili tomato sauce, avocado, and gallo pinto with corn tortilla on the side.
Huevos fritos cubiertos con salsa de tomate picante, aguacate y gallo pinto acompañados con tortilla de maíz.

Gluten free/Libre de gluten **Vegetarian/**Vegetariano

EL MANGLAR
AT OLAS VERDES

BREAKFAST MENU
DESAYUNO

SIDE ORDERS ÓRDENES ADICIONALES

Coffee or tea Café o té	**$4**
Specialty Coffee Café de especialidad	**$7**
Natural Juice Jugo natural	**$6**
Eggs (two) Huevos (dos)	**$5**
Avocado Aguacate	**$4**
Bacon Tocineta	**$6**
Ham Jamón	**$6**
Gallo pinto	**$6**
Toast with jam and butter Tostada con jalea y mantequilla	**$6**
Single fruit side Fruta adicional	**$7**
Tortilla with cheese Tortilla con queso	**$6**
Natural yogurt Yogurt natural	**$5**
Banana bread Pan de banano	**$5**
Fruit platte Plato de frutas	**$12**

Prices include 13% sales tax and 10% service tax.
Please inform your server about any allergies.

Los precios incluyen 13% de IVA y 10% de impuesto sobre servicios.
Por favor informe al camarero sobre cualquier alergia.