




BDB
to go · HEALTHY FOOD ·



BAHIA DEL DUQUE | THE TAIS



• POKE LOVERS •





I'A POKE: arroz salvaje, salmón, espirulina, col roja, pepino, tomate cherry, semillas de lino, mostaza de Dijon, vinagre de manzana y AOVE.    12,80 €

Wild rice, salmon, spirulina, red cabbage, cucumber, cherry tomato, flax seed, Dijon mustard, apple cider vinegar and EVOO.

Riz sauvage, saumon, spiruline, chou rouge, concombre, tomate cerise, graines de lin, moutarde de Dijon, vinaigre de cidre de pomme et EVOO.

Wildreis, Lachs, Spirulina, Rotkohl, Gurke, Kirschtomate, Leinsamen, Dijon-Senf, Apfelessig und EVOO.

Дикий рис, лосось, спирулина, краснокочанная капуста, огурец, помидор черри, семя льна, дижонская горчица, яблочный уксус и оливковое масло вирджин экстра.


KULELE POKE: cous cous, pavo, pasas, polen de flores, remolacha, aguacate, zanahoria asada, hojas verdes y mayonesa vegana de piñones.     12,50 €

Cous Cous, turkey, raisins flower pollen, beetroot, avocado, roasted carrot, greens and vegan pine nut mayonnaise.

Cous Cous, dinde, raisins secs, pollen de fleurs, betterave, avocat, carotte rôtie, légumes verts et mayonnaise vegan aux pignons.

Cous Cous, Truthahn, Rosinen, Blütenpollen, Rote Bete, Avocado, geröstete Karotten, Grünzeug und vegane Pinienkernmayonnaise.

Кус-кус, индейка, изюм, цветочная пыльца, свекла, авокадо, жареная морковь, зелень и веганский майонез из кедровых орехов.

✓ VEGAN POKE: quinoa BIO, tofu,
cebolla roja, calabaza, edamame,
tomate seco, chía, vinagre balsámico,
sirope de agave y AOVE. 


12,25 €

Organic quinoa, tofu, red onion, pumpkin, edamame, sun dried tomato, chia, balsamic vinegar, agave syrup, and EVOO.

Quinoa biologique, tofu, oignon rouge, citrouille, adamame, tomate séchée, chia, vinaigre balsamique, sirop d'agave et huile d'olive extra vierge.

Bio-Quinoa, Tofu, rote Zwiebel, Kürbis, Edamame, sonnengetrocknete Tomaten, Chia, Balsamico-Essig, Agavensirup und EVOO.

Органическая киноа, тофу, красный лук, тыква, эдамаме, вяленые помидоры, чиа, бальзамический уксус, сироп Агавы и оливковое масло вирджин экстра .

TUNA POKE: arroz basmati, atún marinado,
sésamo, apio, rábano, nueces de macadamia,
alga wakame, aceite de sésamo, wasabi,
soja y lima. 

12,80 €

Basmati rice, marinated tuna, sesame, celery, radish, macadamia nuts, wakame seaweed, sesam oil, wasabi, soy and lime.





Riz basmati, thon mariné, sésame, céleri, radis, noix de macadamia, algue wakame, huile de sésame, wasabi, soja et citron vert.

Basmati-Reis, mariniertes Thunfisch, Sesam, Sellerie, Rettich, Macadamia-Nüsse, Wakame-Algen, Sesamöl, Wasabi, Soja und Limette.

Рис басмати, маринованный тунец, кунжут, сельдерей, редис, орехи макадамия, водоросли вакаме, кунжутное масло, васоби, соя и лайм.




· JUST WRAPS ·

SALMON WRAP: salmón ahumado, espinacas, pepino, queso feta y crema de mostaza.       **7,50 €**

Smoked salmon, spiniach, cucumber, Feta cheese and mustard cream.
Saumon fumé, épinards, concombre, fromage Feta et crème de moutarde.

Räucherlachs, Spinat, Gurke, Fetakäse und Senfcreme.

Копченый лосось, шпинат, огурец, сыр Фета и горчичный соус.




CHICKEN WRAP: pollo de caserío, tomate, brotes tiernos, aguacate, piñones y salsa César.        **7,00 €**

Free-range chicken, tomato, tender shoots, avocado, pine nuts, Caesar sauce.

Poulet fermier, tomate, pousses tendres, avocat, pignons de pin, sauce César.

Hähnchen aus Freilandhaltung, Tomate, zarte Sprossen, Avocado, Pinienkerne, Cesar-Sauce.

Курица свободного откорма, помидоры, нежные побеги, авокадо, кедровые орехи, соус Цезарь.

VEGGIE WRAP: verduras asadas, tomate, col kale encurtida y pesto de almendra.    **6,25 €**

Roast vegetables, tomato, pickled Kale cabbage and almond pesto.
Légumes rôtis, tomate, chou Kale mariné et pesto aux amandes.
Gebratenes Gemüse, Tomate, eingelegter Grünkohl und Mandelpesto.

Жареные овощи, помидор, маринованная капуста кейл и миндальный песто.



• ALWAYS PANINI •

ROAST BEEF PREMIUM PANINI: roast beef premium, rúcula, tomate, queso de cabra y pico de gallo. 🌱 🍷 🥚 🍷 8,00 €

Premium quality roast beef, rocket salad, tomato, goat cheese and "pico de gallo".

Roast beef premium, roquette, tomate, fromage de chèvre et "pico de gallo".

Hochwertiges Roastbeef, Rucola, Tomate, Ziegenkäse und "Pico de Gallo".

Ростбиф премиум-класса, руккола, помидоры, козий сыр и мексиканский соус "пико де галло".

GREEN MACHINE PANINI: calabacín asado, tofu ahumado, mézclum y Baba Ganoush. 🌱 🍷 🥚 🍷 6,25 €

Roast courgette, smoked salmon, green salad and Baba Ganoush.

Courgette rôtie, saumon fumé, salade verte et Baba Ganoush.

Gebratene Zucchini, geräucherter Lachs, grüner Salat und Baba Ganoush.

Жареные кабачки, копченый тофу, зеленый салат и баба-гануш.

FEELGOOD TURKEY PANINI: pavo asado, ricotta, nueces y miel de flores. 🍷 🥚 🍷 🌱 🍷 🍷 6,50 €

Roast turkey, ricotta cheese, nuts and flowers honey

Dinde rôtie, ricotta, noix et miel de fleurs."

Gebratener Truthahn, Ricotta-Käse, Nüsse und Blumenhonig.

Жареная индейка, сыр рикотта, орехи и цветочный мед.



Impuestos incluidos · Taxes are included

Les taxes sont incluses · Steuern sind inbegriffen · Налоги включены



· TACOS PARTY ·

ENCHIPOTLADO CHICKEN TACO:

taco de trigo con pollo
enchipotlado, cebolla encurtida,
jalapeños y cilantro.  





4,20 €

Wheat taco with enchipotlado chicken, pickled onion, jalapeno pepper and coriander.

Taco de blé avec poulet enchipotlado, oignon marine, piment jalapeno et coriandre.

Tacos aus Weizen mit Enchipotlado-Hähnchen, eingelegte Zwiebel, Jalapeno-Pfeffer und Koriander.

Пшеничные такос, курица “Энчипотладо”, маринованный лук, перец халапеньо и кориандр.

 **VEGAN POWER TACO:** taco de trigo
con vegetales encurtidos, quinoa Bio,
hongos asados de temporada y
romescu de frutos secos.   

3,90 €

Wheat taco with pickled vegetables, organic quinoa, seasonal roast mushrooms, and nuts romesco sauce.

Taco de blé avec legumes marines, quinoa biologique, champignons rotis de saison et sauce romesco aux noix.

Tacos aus Weizen mit eingelegtes Gemüse, Bio-Quinoa, gebratene Pilze der Saison und Nüsse in Romesco-Sauce.

Пшеничные такос, маринованные овощи, органическая киноа, сезонные жареные грибы и ореховый соус Ромеско.

CRAZY CRAB TACO: taco de trigo con cangrejo, arroz basmati, aguacate, wakame y pepino.



4,00 €

Wheat taco with crab, Basmati rice, avocado, wakame seaweed and cucumber.

Taco de blé avec crabe, riz basmati, avocat, algue wakame et concombre.

Tacos aus Weizen mit Krabben, Basmati-Reis, Avocado, Wakame-Algen und Gurke.

Пшеничные такос, крабовый, рис басмати, авокадо, водоросли вакамэ и огурец.



• LET'S DIP! •

 **TRADITIONAL HUMMUS:** hummus de garbanzos con totopos de maíz.



3,90 €

Chickpeas Hummus with corn nachos.

Hummus de pois chiches avec chips de tortilla de maïs.

Kichererbsen-Hummus mit Mais-Tortilla-Chips.

Нутовый хумус с чипсами из кукурузной тортильи.

 **THE RED HUMMUS:** garrofó y remolacha con totopos de maíz.



4,00 €

Butter beans and beetroot with corn nachos.

Haricots et betteraves avec des chips de tortilla de maïs.

Butterbohnen und Rote Beete mit Mais-Tortilla-Chips.

Фасоль с маслом и свеклой с чипсами из кукурузной тортильи.

✓ **BABA GANOUSH:** berenjena seleccionada de Km 0 con totopos de maíz. 🌱 4,00 €

Selected local aubergine with corn nachos.

Aubergine locale sélectionné avec des chips de tortilla de mais.

Ausgewählte lokale Aubergine mit Mais-Tortilla-Chips.

Отборный местный баклажан с чипсами из кукурузной тортильи.



• QUICHES 4ALL •

✓ **CAPRESE QUICHE:** quiche casera de trigo sarraceno con mozzarella, albahaca, pesto y tomate cherry. 🌱 🍷 🍷 🍷 5,10 €

Homemade buckwheat quiche with mozzarella, basil, pesto, cherry tomato.

Quiche au sarrasin faites maison avec mozzarella, basilic, pesto, tomate cerise.

Hausgemachte Buchweizenquiche mit Mozzarella, Basilikum, Pesto, Kirschtomaten.

Домашние гречневые квиши, моцарелла, базилик, песто, помидоры Черри.

CHICKEN QUICHE: quiche casera de trigo sarraceno con pollo de caserío, espinaca, cebolla dulce, bayas de Goji y frutos secos. 🍷🥘🍷


5,00 €

Homemade buckwheat quiche with free-range chicken, spinach, sweet onion, goji berries and nuts.

Quiche au sarrasin faites maison avec poulet fermier, épinards, oignon doux, baies de goji et noix.

Hausgemachte Buchweizenquiche mit Hähnchen aus Freilandhaltung, Spinat, Suszwiebeln, Goji-Beeren und Nüsse.

Домашние гречневые квиши, курица, выращенная на свободном выгуле, шпинат, сладкий лук, ягоды Годжи и орехи.

 **PUMPKIN QUICHE:** quiche casera de trigo sarraceno con calabaza, setas de temporada, amapola, uvas pasas y crema de avena. 🍷🥘🍷

4,50 €

Homemade buckwheat quiche with pumpkin, seasonal mushrooms, poppy seeds, raisins, oat cream.

Quiche au sarrasin faites maison avec citrouille, champignons de saison, graines de pavot, raisins secs, creme d'avoine.

Hausgemachte Buchweizenquiche mit Kürbis, Champignons der Saison, Mohn, Sultaninen, Hafersahne.

Домашние гречневые квиши, тыква, сезонные грибы, семена мака, изюм, овсяный крем.



• SWEET TEMPTATION •

✓ VEGAN BROWNIE   4,00 €

Brownie vegano.
Veganer Brownie.
Веганский брауни.

ORGANIC CARROT CAKE       4,00 €

Tarta de Zanahoria BIO.
Tarte aux carottes BIO.
Bio-Karottenkuchen.
Органический морковный торт.

✓ FRESH FRUIT DELIGHTS   3,50 €

Fruta fresca al corte.
Sliced Fresh fruit.
Fruits frais coupés.
Frisches Obst in Scheiben geschnitten.
Нарезанные свежие фрукты.

BDB CAKES       3,00 €

Tartaletas y *cupcakes* BDB del día.
BDB Cakes and cupcakes of the day.
Gâteaux et cupcakes BDB du jour.
Torten und Cupcakes BDB des Tages.
Торты и кексы BDB дня.



· REFRESH VIBES ·

- Zumos prensados en frío · Cold pressed juices ·
 - Jus pressés à froid · Kaltgepresste Säfte ·
 - Соки холодного отжима ·
-

ENERGY: manzana, zanahoria, naranja,
fruta de la pasión, limón, raíz de maca. **5,50 €**

Apple, carrot, orange, passion fruit, lemon, maca root.

Pomme, carotte, orange, fruits de la passion, citron, racine de maca.

Apfel, Karotte, Orange, Maracuja, Zitrone und Maca-Wurzel.

яблоко, морковь, апельсин, маракуйя, лимон и корень маки.

GREEN POWER: pepino, piña, pera,
espinacas, col kale, lima, brócoli,
albahaca, espirulina. **5,50 €**

Cucumber, pineapple, pear, spinach, kale, lime, broccoli, basil, spirulina.

Concombre, ananas, poire, épinard, chou frisé, citron vert, brocoli, basilic et spiruline.

Gurke, Ananas, Birne, Spinat, Grünkohl, Limette, Brokkoli, Basilikum und Spirulina.

огурец, ананас, груша, шпинат, капуста, лайм, брокколи, базилик и спирулина.

**ANTIOX: manzana, fresa, remolacha,
limón, frambuesa, bayas de açai.** 5,50 €

Apple, strawberry, beetroot, lemon, raspberry, Açai Berries.

Pomme, fraise, betterave, citron, framboise, Baies d'Açai.

Apfel, Erdbeere, Rote Beete, Zitrone, Himbeere, Açai-Beere.

яблоко, клубника, свекла-лимон, малина, ягоды асаи.

AGUA CON Y SIN GAS 0,5L 3,00 €

Still or sparkling water 0,5L

Eau plate / Petillante 0,5L

Stilles Wasser / Sprudelwasser 0,5L

Тихая вода / Газированная вода 0,5L

AQUARIUS ZERO 3,70 €

NESTEA TÉ VERDE 3,70 €

Nestea green tea

**NESTEA MANGO-PIÑA, MELOCOTÓN
O LIMÓN SIN AZÚCAR** 3,70 €

Nestea mango-pineapple, peach or lemon sugar free.

Siguiendo el Reglamento Europeo CE 1169/2011 sobre el correcto etiquetado de alérgenos alimentarios, les ofrecemos la siguiente guía para que conozcan de manera sencilla los iconos correspondientes a cada alergia.

Este establecimiento no puede garantizar la ausencia de trazas de otros alérgenos no contenidos como ingredientes del plato, por lo que si usted es alérgico o intolerante a algún ingrediente, le rogamos contacte con nuestro personal de sala para mayor información.

According to the European Regulation EC 1169/2011 on the proper labeling of food allergens, we offer the following guide in order to inform you in a simple way the different icons for each allergy. Our establishment can not guarantee the total absence of any allergen traces not discribed as ingredients of ours dishes. Therefore if you are allergic or intolerant to any ingredient, please be so kind to contact our restaurants staff for more detailed information.

Suivant le Règlement Européen CE 1169/2011 concernant le correcte étiquetage des allergies alimentaires, nous vous proposons le guide ci-joint pour reconnaître facilement l'identification de chaque allergie. L'établissement ne peut garantir l'absence de traces d'autres allergènes non inclus dans les ingrediens du plat, si vous êtes allergique ou vous souffrez d'une intolérance a un ingredient, nous vous prions de le comuniquer a notre personnel pour de plus amples informations.

Nach dem Europäischen Verordnung EG 1169/2011 auf die richtige Kennzeichnung von Lebensmittelallergenen, bieten wir Ihnen die folgende Anleitung, wo Sie die Zeichnung für jede Allergie erkennen können.

Das Hotel kann das völlige fehlen jeglicher Allergenspuren nicht garantieren, die nicht als Zutaten unseren Gerichte beschrieben werden. Deshalb, wenn sie auf einen der Komponente allergisch oder intolerant sind, bitte kontaktieren sie mit unserem Restaurantpersonal für weitere und ausführliche Information.

Следуя Регламенту ЕС 1169/2011 о правильности маркировки пищевых аллергенов мы предлагаем Вашему вниманию следующее руководство, чтобы Вы могли легко различать различные значки,указывающие на аллергены.

Учреждение не может гарантировать отсутствие аллергенов содержащихся в ингридиентах используемых в блюдах, поэтому если у вас есть аллергия на какие-либо продукты или ингредиенты, пожалуйста, известите персонал зала для большей информации.

-  Frutos de cáscara - tree nuts - fruits secs- Nüsse - орехи
 -  Leche - milk - lait- Milch - молоко
 -  Pescado - fish - poisson - fisch - рыбу
 -  Granos de sésamo - sesame seeds - graines de Sésame
Sesamkörner - семена кунжута
 -  Cacahuètes - peanuts - cacahuètes - Erdnüsse - арахис
 -  Moluscos - molluscs - mollusques- Weichtiere - моллюсков
 -  Crustáceos - crustaceans - Crustacés - Krebstiere -
ракообразных
 -  Soja - soybeans - сою
 -  Huevos - eggs - Oeuf - Ei - яйцо
 -  Altramuces - lupins - Lupinen - люпины
 -  Mostaza - mustard - Moutarde - Senf - горчицу
 -  Sulfitos y dióxido de azufre - sulphite and sulfur dioxide
sulfites et dioxyde de soufre - Sulfite und Schwefeldioxid -
сульфиты и диоксид серы
 -  Apio - celery - Céleri - Sellerie - сельдерей
 -  Gluten - клейковина
-  Platos seleccionados y recomendados para veganos - Selected and recommended dishes for vegans - Mets sélectionnés et recommandés pour les vegans - Ausgewählte und empfohlene Gerichte für Veganer - избранные и рекомендуемые блюда для веганов

Los aceites utilizados son de oliva, girasol y grasa 100% vegetal.

The oils used are olive, sunflower and 100 % vegetable fat.

Les huiles utilisées sont d'olive, girasol et graisse 100 % végétale.

Die verwendeten Öle sind Olivenöl, Sonnenblumenöl und

100% Pflanzenfett. Используемое масло состоит из оливок, подсолнечного масла и 100% растительного жира.

Ante cualquier duda, rogamos consulten a nuestro personal.

Should you need any assistance, please ask our staff.

En cas de doute, demandez a notre personnel.

Im Zweifelsfall fragen Sie bitte unser Personal.

В случае какого-нибудь сомнения обращайтесь к персоналу.



Paseo Marítimo · Playa del Duque · Costa Adeje · 38660 · Tenerife
España Tel.: (34) 922 746 900 · comercial@bahia-duque.com
www.thetaishotels.com/bahia-del-duque

