



Restaurant Menú

7:30am - 8:30pm

Anamaya strives to offer the freshest healthiest food available. We actually started our own organic permaculture farm for this purpose exactly. We offer tours or Rancho Delicioso if you would like to experience where some of your food comes from.

These are the qualities of our food: *(Estas son las cualidades de nuestra comida)*

- ❖ **We use a whole foods principle** *(Usamos alimentos integrales)*
- ❖ **We do minimal to 0 processing** *(No usamos alimentos procesados en nuestras recetas)*
- ❖ **We use fresh ingredients and avoid canned foods**
(Usamos ingredientes frescos y evitamos los alimentos enlatados.)
- ❖ **We use local and organic ingredients whenever possible**
(Utilizamos ingredientes locales y orgánicos siempre que sea posible)
- ❖ **Our fish comes daily from the small neighboring village** of cabuya where they use sustainable practices *(Pescado local fresco)*
- ❖ **We use only local sea salt** *(Usamos solo sal marina local)*
- ❖ **The entire menu is gluten free** *(todo es libre de gluten)*
- ❖ **We don't use cow milk or butter in the food** *(sin leche de vaca ni mantequilla)*
- ❖ **Most of our dishes can be easily served vegan** *(la mayoría se puede servir vegana)*
- ❖ **Most of the eggs, greens and fruit in season comes from our farm**
(La mayoría de los huevos, verduras y frutas de temporada provienen de nuestra granja.)
- ❖ **We make our own tofu without the use of soy** *(hacemos el tofu sin el uso de soya)*
- ❖ **We don't use any of these oils:** canola, corn, soy, safflower, peanut or hydrogenated oils *(No usamos ninguno de estos aceites: canola, maíz, soja, cártamo, maní o aceites hidrogenados.)*

Health Suggestion: One of the owners, Joseph who is a Naturopath, suggests to try eating your fruit 20 minutes before other foods for optimal digestion. You can request your fruit bowl be served in advance of the rest of your breakfast, like before yoga.

Sugerencia para la salud: uno de los propietarios, Joseph, que es naturópata, sugiere intentar comer fruta 20 minutos antes de otros alimentos para una digestión óptima.

Cookbook - Libro de cocina

If you enjoy your meal and would love to make many of these delicious dishes at home... We offer an online cookbook membership!

Si disfruta de su comida y le encantaría preparar muchos de estos deliciosos platos en casa ... Ofrecemos una membresía de libro de cocina en línea

Anamaya.com/cookbook-membership

Service Charge - 10% will be added to your bill required by law and paid to the servers and kitchen staff. But they still welcome and really value tips.

Cargo por servicio: se agregará un 10% a su factura requerido por ley y se pagará a los meseros y al personal de la cocina. Pero aún así agradecen y realmente valoran las propinas.

Drink Menu

Bebidas

Pipa - fresh coconut water - \$2*

Coffee - \$1*

Mineral Water - San Benedetto sparkling/still - \$3*

Smoothies - \$5*

Choose base: coconut, oat milk, or water (optional raw sugar cane or honey)

Then choose up to 4 of the following ingredients:

Elija base: Coco, Avena o Agua > Elija hasta 4 ingredientes ((opcional azúcar cruda o miel)

Passion fruit (*Maracuyá*)

Mango

Blackberries (*Mora*)

Pineapple (*Piña*)

Orange (*Naranja*)

Banana (*Banano*)

Soursop (*Guanabana*)

Strawberry (*Fresa*)

Papaya

Apple (*Manzana*)

Watermelon (*Sandía*)

Lemon juice (*Limón*)

Ginger (*Jengibre*)

Turmeric (*Curcuma*)

Beets (*Remolacha*)

Spinach (*Espinaca*)

Celery (*Apio*)

Kale

Mint (*Hierba buena*)

Parsley (*Perejil*)

Moringa

Almonds (*Almendras*)

Avocado (*Aguacate*)

Bee pollen (*de abeja*)

Chia seeds (*Semilla de chia*)

Vegan Protein Powder +\$2*

(*Polvo de proteína vegana*)

Organic Wine - \$6/glass, \$23/bottle

- ❖ **Malbec** - Santa Julia from Argentina
- ❖ **Syrah** - Koyle from Chile
- ❖ **Cabernet Sauvignon** - Koyle from Chile
- ❖ **Torrontes** - Santa Julia from Argentina
- ❖ **Chardonnay** - Corralillo from Chile
- ❖ **Sauvignon Blanc** - Corralillo from Chile
- ❖ **Cava** - Brut Nature

Domestic Beer - \$3*

Imperial or Pilsen

Local Craft Beer - \$5*

brewed at the Butterfly Brewery nextdoor.
100% GMO free. Availability isn't
consistent. Bottles displayed on the
counter show what we have in stock.

Sweets - *postre*

Vegan Ice Cream! - Mama Toucan's Cocolado - made from coconut milk in the following flavors: Vanilla, Vanilla Choco Chips, Cafe Choco Chips, Chocolate, Chocolate Choco Chips, and Naranja. **Small \$3.50, Large \$9.50** plus tax

(*¡Helado vegano! Cocolado de Mama Toucan: helado vegano hecho con leche de coco en los siguientes sabores: vainilla, chips de chocolate con vainilla, chips de café choco, chocolate, chips de chocolate y naranja*) **Pequeño \$ 3.50, grande \$ 9.50** mas impuestos

More sweets - Check the whiteboard for specials (*Revisar a la pizarra para ver los especiales*)

* These prices do not include the mandatory 10% service charge and 13% sales tax.

* *Estos precios no incluyen el 10% de servicio y el 13% de impuesto de ventas*



Breakfast Menu

Desayuno 7:30am - 11am

All breakfast are served w/ fruit bowl & coffee or fresh orange juice

Todos los desayunos vienen Servidos con fruta y café o jugo de naranja)

Shakshuka - \$10*

2 eggs, avocado, or tofu - warmly spiced tomato - hummus - spinach - feta or cashew parm

2 huevos, aguacate, o tofu - tomate asados - hummus - espinaca - queso feta - parmesano de marañón

Vegan Pancakes - \$9*

3 pancakes - passion fruit - 2 eggs, avocado, or tofu scramble

3 panqueques - maracuyá - 2 huevos, aguacate, o tofu revuelto

Gallo Pinto - \$8*

costa rican beans & rice - pico de gallo - plantains - 2 eggs, avocado, or tofu scramble

pinto - pico de gallo - maduros - 2 huevos, aguacate, o tofu revuelto

Sesame Beet Rice - \$9*

Guanacaste rice - beets - ginger - scallions - cilantro - 2 eggs, avocado, or tofu scramble

arroz de Guanacaste - remolacha - jengibre - ajonjolí - cebollino - cilantro - 2 huevos, aguacate, o tofu revuelto

Omelette - \$10*

3 egg omelette - broccoli - hummus - tomato - olives - scallions - feta

omelette de 3 huevos - brócoli, - hummus - tomate - aceitunas - cebollino - queso feta

Vegan Omelette - \$10*

chickpea omelette - broccoli - hummus - tomato - olives - scallions - cashew parm

omelete hecho de garbanzo - brócoli, hummus - tomate - aceitunas - cebollino - parmesan de marañón

Breakfast Burrito - \$9*

pinto - pico de gallo - guacamole, scrambled eggs, or tofu scramble - mozzarella or vegan cheddar

pinto - pico de gallo - guacamole - huevos revueltos or tofu - mozzarella o cheddar vegano de marañón

Huevos Rancheros - \$9*

cassava tortillas - black beans - roasted tomatoes - guacamole - 2 eggs cooked or tofu scramble

tostadas de yuca -, frijoles molidos - salsa tomate - guacamole - 2 huevos o tofu

Breakfast Nachos - \$10*

spinach - plantain chips - guacamole - pico de gallo - 2 eggs or tofu scramble - mozzarella or cashew cheddar

espinaca - raspadas - guacamole - pico de gallo - 2 huevos o tofu - queso feta o cheddar vegano de maranon

Avocado Toast - \$9*

multigrain toast- avocado - tomato - kale gremolata - garlic chickpeas - 2 eggs or tofu scramble

pan multigrano tostado - aguacate - tomate - kale gremolata - garbanzos y ajo - 2 huevos o tofu revuelto

* These prices do not include the mandatory 10% service charge and 13% sales tax.

** Estos precios no incluyen el 10% de servicio y el 13% de impuesto de ventas*

Breakfast Menu

Desayuno 7:30am - 11am

French Toast - \$9*

Ask for vegan / sin huevo disponible

multigrain - coconut - cinnamon - strawberries - sugar cane - 2 eggs or tofu scramble
pan multigrano - coco - canela - fresas - azúcar caña - 2 huevos o tofu revuelto

Granola Bowl - \$9*

seeds & nuts - oats - raisins - cacao - strawberries - yogurt or oat milk
7 semillas y nueces - avena - pasas - cacao - fresas - yogurt o leche de avena

Creamy Oatmeal - \$8*

whole oats - coconut - cinnamon - honey - peanut butter - bananas
avena entera - leche coco - canela - miel - mantequilla maní - bananos

Build-A-Breakfast

Desayuno A Su Gusto - \$7*

Your choice of coffee or fresh squeezed orange juice
opción de café o jugo naranja recién exprimido

Choose 1 Item - Elija 1 opción

- ❖ Two eggs cooked to your liking (2 huevos cocidos a su gusto)
- ❖ Tofu scramble - tofu, turmeric, salt, scallions.
(Tofu revuelto - tofu, cúrcuma, sal, cebollino)

Choose 2 items (additional sides \$2)

Elija 2 opciones (acompañamientos adicionales \$ 2)

- ❖ Fruit bowl (Tazón de fruta)
- ❖ ½ Avocado (½ Aguacate)
- ❖ Spinach (Espinaca)
- ❖ Stewed black beans (Frijoles Negros)
- ❖ Steamed broccoli (Brócoli)
- ❖ Steamed Cauliflower (coliflor)
- ❖ Hot oatmeal (Avena Caliente)
- ❖ Small Garden Salad (Ensalada Jardín pequeña)
- ❖ 2 Cassava tortillas (2 tortillas de yuca)
- ❖ 2 vegan passion fruit pancakes (2 Panqueque vegano de maracuyá)
- ❖ 4 Sweet plantains (4 Plátano maduros)
- ❖ 2 Seared tomatoes (2 Rodajas de tomate asado)
- ❖ Hummus & carrots (Hummus y Zanahoria)

* These prices do not include the mandatory 10% service charge and 13% sales tax.

** Estos precios no incluyen el 10% de servicio y el 13% de impuesto de ventas*



Lunch/Dinner Menu

Almuerzo/Cena 11am - 8pm

Soups - Sopas

Broccoli & Cashew Soup - \$8*

creamy cashew - broccoli - kale gremolata - cassava bread
crema de marañón - brócoli - kale gremolata - pan de yuca

Ginger Soup - \$6*

organic white miso - ginger - tofu - wakame - scallions - cassava bread
sopa de Jengibre - miso blanco - tofu - wakame - cebollino - pan de yuca

Salads - Ensaladas

Small \$5* large \$9* + add chicken, fish, tofu or avocado \$2

pequeñas \$5 grandes \$9* + agregar pollo, pescado, tofu o aguacate \$2*

Cashew Caesar Salad

romaine - cilantro - capers - cashew caesar dressing - cashew parmesan
lechuga romana - cilantro - alcaparras - César de marañón - parmesano de marañón

Beet Salad

strawberries - red onion - curried almonds - spinach - beets - balsamic dressing
fresas - cebolla morada - almendras confitadas - espinaca - remolacha - aderezo balsámico

Nacho Salad

greens - plantain chips - black beans - pico de gallo - guacamole - feta, mozzarella, or vegan cheddar lechuga
chips de plátano - frijoles molidos - pico de gallo - guacamole - feta, mozzarella, o cheddar vegano

Quinoa Tabbouleh Salad

hummus - lettuce - quinoa - cucumbers - tomato - red onion - mint dressing - capers - feta or cashew parm
hummus - lechugas - quinoa - pepino - tomate - cebolla - aderezo hierbabuena - alcaparras - feta o parmesano

Garden Salad

lettuce - carrot - cucumber - tomato - radish - avocado - lemon - feta or cashew parm
lechuga - zanahoria - pepino - tomate - rábano - aguacate - limón - feta o parmesano de marañón

Dressing - mint - basil balsamic - cashew caesar - red pepper aioli

hierbabuena - balsámico con albahaca - caesar de marañón - allioli de chile morrón

* These prices do not include the mandatory 10% service charge and 13% sales tax.

** Estos precios no incluyen el 10% de servicio y el 13% de impuesto de ventas*

Sándwiches & Wraps

Choose 1 side for each sandwich or wrap

Elija un acompañamiento para cada sándwich o wrap

Feel free to add mozzarella, feta or vegan cheddar to any sandwich or wrap

todos tienen opción de queso mozzarella, queso feta o queso cheddar vegano

Tempeh Burger - \$10*

red bean & chickpea tempeh - portobellos - lettuce - tomato - house pickles - onion

torta de tempeh - portobellos - lechuga - tomate - cebolla - pepinillos - cebolla morada

Caesar Wrap - \$10*

romaine - cilantro - capers - cashew caesar dressing - chicken, fish, tofu, or avocado

lechuga romana - cilantro - alcaparras - aderezo caesar de marañón - pollo, pescado, tofu o aguacate

Burrito Wrap - \$10*

rice - beans - guacamole - pico de gallo - chicken, fish or tofu

relleno de pinto, guacamole, pico de gallo y opción de pollo, pescado o tofu

Fish Sandwich - \$11*

cassava bread - local fresh catch - tartar sauce - lettuce - tomato - onion - pickles

pan de yuca - pescado del día - salsa tártara - lechuga - tomate - cebolla - pepinillos

Chicken & Mushroom Sandwich - \$9*

cassava bread - chicken breast - mushrooms - caesar dressing - lettuce - tomato - onion - pickles

pan de yuca - pechuga - hongos - aderezo caesar - lechuga - tomate - cebolla - pepinillos

Portobello Sandwich - \$11*

cassava bread - portobellos - caramelized onions - roasted bell pepper aioli - lettuce - tomato

pan de yuca - hongo portobellos - cebollas caramelizadas - allioli de chile morrón - lechuga - tomate

Sides - Acompañamientos

Choose 1 side for your sandwich or wrap (additional sides \$2*)

Elija 1 acompañamiento para su sándwich o wrap / \$2 por cada adicional extra*

❖ **Hummus & carrots**

(Hummus y zanahoria)

❖ **Mixed veggies**

(Vegetales mixtos)

❖ **Small garden salad**

(Ensalada jardín)

❖ **Baked Fries**

(papas horneadas)

* These prices do not include the mandatory 10% service charge and 13% sales tax.

** Estos precios no incluyen el 10% de servicio y el 13% de impuesto de ventas*

Lunch/Dinner Menu

Almuerzo/Cena 11am - 8pm

Tapas

Chips & Guacamole - \$6*

hand cut chips - guacamole - pico de gallo
chips de plátano - guacamole - pico de gallo

Quesadilla - \$9*

cassava tortilla - onion & bell pepper - feta, mozzarella or cashew cheddar - chicken o tofu
tortilla de yuca - cebolla y chile dulce - queso feta, mozzarella, o cheddar vegano - pollo o tofu

Hummus Plate - \$10*

creamy hummus - olives - dried tomatoes - herbs - feta - cassava flatbread
hummus - aceitunas - tomate secos - hierbas - queso feta - pan de yuca

Cauliflower Bites - \$8*

pan fried cauliflower - lemon - tajin - basil cashew sauce
coliflor frito - limón - tajin - salsa marañón y albahaca

Roasted Beet Bruschetta - \$9*

multigrain bread & garlic - roasted beets - tomato - herbs - feta - tamarind reduction
pan multigrano y ajo - remolacha asada - tomate - hierbas - queso feta - reducción tamarindo

Nori Farm Roll - \$9*

hummus - greens - avocado - jalapeno - portobello - ginger - red cabbage - cucumber
hummus - lechugas - aguacate - jalapeños - portobello - jengibre - repollo morada - pepino

Chicken Tempura - \$8*

5 tenders in corn tempura - passion fruit barbecue sauce - celery & carrots
5 dedos de pollo en tempura de maíz - salsa barbacoa de maracuyá - apio y zanahoria

Local Catch Tempura - \$10*

5 fish fingers in corn tempura - tartar - celery & carrots
5 dedos de pescado en tempura de maíz - salsa barbacoa de maracuyá - apio y zanahoria

Portobello Fries - \$10*

battered portobellos - basil cashew sauce
portobellos empanizados - salsa de marañón y albahaca

Patacones - \$6*

4 crispy green plantains - black beans - guacamole - pico de gallo
4 Patacones - frijoles molidos - pico de gallo - guacamole

* These prices do not include the mandatory 10% service charge and 13% sales tax.

** Estos precios no incluyen el 10% de servicio y el 13% de impuesto de ventas*

Main Dishes - Platos principales

Blackened Tacos - \$12*

4 soft tacos - black beans - cilantro - mango - guacamole - pickled onions - fish, chicken or tofu
4 tacos con - frijoles negros - cilantro - mango - guacamole - cebollas en escabeche - pescado, pollo o tofu

Quinoa Stir-fry - \$14*

vegetables - ginger - garlic - mild chilies - sesame sauce - chicken, fish or avocado
verduras - jengibre - ajo - chiles suaves - salsa de sésamo - pollo, pescado o aguacate

Veggie Pasta - \$12*

zucchini noodles - mushrooms - basil & broccoli pesto - fish, chicken or tofu choice of cheese
fideos de zucchini - hongos - pesto de albahaca y brocoli - pescado, pollo o tofu - opcion de queso

Coconut Curry - \$14*

thai ginger - veggies- coconut curry sauce - rice- chicken, fish or avocado
jengibre - vegetales mixtos - salsa coco al curry - arroz - pescado, pollo o aguacate

Costa Rican Casado - \$9*

rice - beans - vegetables - cabbage salad - patacones - avocado - fish, chicken or tofu
arroz - frijoles - vegetales - ensalada repollo - patacones - aguacate - pescado, pollo o tofu

Custom Pizza - \$13*

Pizza personalizada

Create Your Own Pizza - cassava gluten free 10" crust, with your choices below.

(Crea tu propia pizza - masa a base de yuca, libre de gluten de 24cm, con sus opciones a continuación. - \$ 13)

Sauce: roasted tomato sauce or avocado & herb pesto or hummus

Salsa: aguacate y pesto de hierbas y / o salsa de tomate asado y / o hummus

Protein (choose up to 2): chickpeas, black beans, tofu, fresh fish or chicken

Proteínas (elija hasta 2): garbanzos, frijoles negros, tofu, pescado fresco del día o pollo.

Cheese (choose up to 2): mozzarella, feta, vegan parmesan or vegan cheddar

Queso (elija hasta 2): mozzarella, feta, parmesano vegano o cheddar vegano

Toppings (choose up to 4): onion, garlic, bell pepper, zucchini, mushrooms, broccoli, cauliflower, sun dried tomatoes, chile habanero flakes, artichokes, pineapple, green olives, capers, scallions, basil or spinach

Ingredientes (elija hasta 4): cebolla, ajo, chile dulce, zuquini, hongos, brócoli, coliflor, tomates secos, hojuelas de chile habanero, alcachofas, piña, aceitunas verdes, alcaparras, cebollino, albahaca o espinaca.

* These prices do not include the mandatory 10% service charge and 13% sales tax.

** Estos precios no incluyen el 10% de servicio y el 13% de impuesto de ventas*