

قائمة ويلنيس الصحية بالتعاون مع أخصائيين من مؤسسة أسباير تتضمن
الخيارات النباتية، الغذائية و الصحية

Healthy food concept empowered by ASPETAR nutrition team
to promote a healthy lifestyle

أطباق قطرية

LOCAL SPECIALITIES

تمتعوا مع بعض إختياراتنا لكم من المؤكولات القطرية
Enjoy our take on some of the local traditional Qatari dishes

مجبوس لحم الغنم

أرز مطبوخ على الطريقة القطرية مع لحم الغنم يقدم مع المكسرات والمخللات وصلصة الروب مع النعناع و الخيار

Lamb Majbous

105

Slow cooked lamb, nuts, rice with oriental spices, served with oriental pickled vegetables and mint & cucumber yoghurt dip

صالونة اللحم

صالونة مطبوخة على الطريقة القطرية تقدم مع الأرز بالزعفران والمخللات وصلصة الروب معالنعناع و الخيار

Beef Saloona

115

Spicy vegetable and beef broth, served with saffron rice, oriental pickled vegetables and mint & cucumber yoghurt dip

كبسة الدجاج

أرز مطبوخ مع الدجاج والمكسرات , يقدم مع المخللات وصلصة الروب معالنعناع و الخيار

Chicken Kabsa

95

Slow cooked chicken, nuts, rice with oriental spices, served with oriental pickled vegetables and mint & cucumber yoghurt dip

لقيمات

لقيمات مقلية تقدم مع العسل و ماء الزهر و الفستق وقطع الفواكه

Logaimat

40

Fried dough dessert, served with rose water sugar syrup, pistachio nuts & cut fruits

قهوة عربية تقدم مع التمر

Arabic Coffee & Dates

50

الشوربة

Soups

شوربة الفطر

Fresh Forest Mushroom Soup

(V)

38

Fresh mushroom soup with spinach ravioli

شوربة العدس

Lentil Soup

(V)

WELLNESS

35

Yellow lentil soup served with croutons and lime

Carbs: 17.79g Protein: 6.334g Fat: 5.39g Calories: 150.06 Kcal

Healthy plant protein

المقبلات

Appetizers

طبق مازة

متبل, موتزاريلا مع الطماطم, تبولة, حمص, لبنة بالنعناع, فطائر جبنة, فطائر بالسبانغ

Mezzah Platter

Moutabbal, cherry tomato and mozzarella, tabouleh, hummus, mint labnah cheese fatayer, spinach fatayer

75

تورتيللا الذرة بالدجاج, الفطر والجبنة

Chicken Mushroom Quesadillas

(G)

WELLNESS

With cheese in corn tortilla

Carbs: 13.72g Protein: 41.8g Fat: 13.8g Calories: 357 Kcal

High source of protein, good source of iron, calcium & phosphorus

55

كلماري مقلي

Calamari Fritto

Fried crispy calamari served with Cajun mayonnaise

55

كروكيت الروبيان بالجبنة المقلية

Shrimp & Cheese Croquette

Served with herbed breadsticks & barbeque sauce

55

تارت فرنسي بالسبانغ والتونة

Tuna Quiche

Baby spinach and tuna quiche, served with mini salad

58

السلطات

Salads

سلطة الكينوا مع بالخضار المشوية

Quinoa Salad with Roasted Vegetables

WELLNESS

Red onion, baby courgettes, garlic, roasted bell pepper, olive oil, quinoa & arugula leaves

Carbs: 25.4g Protein: 6.26g Fat: 7.04g Calories: 197.29 Kcal

Good source of fibre and energy

58

سلطة خضراء بالأفوكادو

مع الطماطم الصغيرة, جوز, جبنة الماعز, صلصة خل البلساميك

Avocado Green Salad

Mixed greens, cherry tomato, goat cheese, caramelised walnut & balsamic vinaigrette

60

سلطة الدجاج بالتوت البري

مع الأروغولا, الروكا, صلصة الزبادي

Blueberry Chicken Salad

WELLNESS

With arugula, rucola & creamy yogurt dressing

Carbs: 9.5g Protein: 34.9g Fat: 12g Calories: 277 Kcal

High source of protein, iron, calcium, phosphorus & antioxidants

65

سلطة السيزر

Classic Caesar Salad

مع الروبيان

With grilled shrimps

75

مع الدجاج

With chicken strips

65

الأطباق الرئيسية (اللحوم والأسماك) From The Land & Sea

برياني الدجاج أو الروبيان أو اللحم مع سلطة اللبن الهندية

Biryani

With condiments, raita & your choice of:

مع الدجاج

Chicken

80

مع الروبيان

Shrimps

95

فيليه لحم البقر المشوي يقدم مع الخضار المشوية, بطاطس مهروسة بالزيتون وصلصة الفطر

Grilled Angus Beef Tenderloin (200g)

180

Served with grilled vegetables, black olives mashed potato & mushroom sauce

هامور مخبوز بالفرن

مع الخضار المشوية, الأرز البري وصلصة الزعفران الخفيفة

Baked Hammour

(G) WELLNESS

135

Served with wild rice, grilled vegetables & light saffron sauce

Carbs: 27.2g Protein: 50.9g Fat: 7.6g Calories: 414 Kcal,

High in protein and iron, low in fat

نصف دجاجة بالفرن

مع الأرز البري والفطر

Rosemary Roasted Half Chicken

(G) WELLNESS

90

With wild rice, mushroom duxelle & natural pan jus

Carbs: 40.42g Protein: 42.4g Fat: 10.02g Calories: 427.95 Kcal

Good source of lean protein & energy, low in fat

طبق من المشاوي (أوصال, شيش طاووق, كفتة, ريش)

يقدم مع الأرز بالزعفران أو البطاطس بالفرن

Oriental Mixed Grill

130

Shish kebab, shish tawook, lamb kofta, lamb chop, served with garlic sauce

Pickles, served with saffron rice or roasted potatoes

إستاكوز عماني مع فيليه لحم العجل المشوي

مع البطاطس بالفرن, اللوبية الخضراء وصلصة الروزماري

Surf & Turf

200

Grilled half Omani lobster, veal tenderloin, roasted potatoes

green beans & rosemary sauce

الروبيان المشوي

مع صلصة الليمون وناغلياتيلي باستا بزيت الزيتون, الطماطم, الزيتون والأعشاب

Grilled King Prawns

160

With lemon sauce & tagliatelle olive oil, cherry tomato, olives & herbs

نودلز مقلية مع الخضار الطازجة

Chow Mein Noodles

(V) (G)

70

Stir-fried fresh vegetables with rice noodles

البرغر الخاصة بالتورش والساندويشات Signature Burgers & Sandwich Zone

جميع الساندويشات تقدم مع سلطة خضراء و بطاطس و يديجيز مقالية
All sandwiches are served with mini salad & potato wedges

ماما ميا الإيطالية

برغر لحم بقر الأنغوس, بيبيروني, طماطم مقطعة صغيرة, جبنة الموزاريلا, بصل محلى, مايونيز بالطماطم
مقدمة باختياركم من الخبز بالطماطم المجفف أو الأبيض الطري وسلطة الأروغولا المجفف, خس

Mamma Mia Burger

75

Angus beef patty, pepperoni, tomato concassé, mozzarella cheese, caramelised onion lettuce, sundried tomato mayonnaise & arugula salad in either sun-dried tomato or soft bun

برغر باربيكيو الدجاج

خس, طماطم مجففة, جبنة البروفولوني, صلصة الباربيكيو, شرائح بصل مقالية بالطحين, مايونيز بالأعشاب,
مقدمة باختياركم من الخبز بالطماطم المجفف أو الأبيض الطري

Chicken BBQ Burger

68

Chicken patty, lettuce, sun-dried tomato, provolone cheese, barbeque sauce, battered onion rings & herb mayonnaise in either sun-dried tomato bun or soft bun

البرغر التقليدية

لحم بقر الأنغوس, بصل محلى, خس, طماطم, جبنة الشيدر أو الزرقاء, مايونيز بالأعشاب
مقدمة باختياركم من الخبز بالطماطم المجفف أو الأبيض الطري

The Boss Burger

75

Angus beef patty, caramelised onions, herb mayonnaise, lettuce, tomato
With your choice of cheddar or blue cheese in either sun-dried tomato bun or soft bun

برغر الكينوا

قطعتين من الكينوا بالخضار, خس, جبنة البروفولوني, طماطم مقطعة صغيرة

Quinoa Sliders

(V) WELLNESS

68

Two Quinoa & vegetable patties, lettuce, provolone cheese, tomato concassé
Carbs: 40g Protein: 13.2g Fat: 8.3g Calories: 293 Kcal
Good source of protein, iron, calcium, vitamin A, C, K, E

ستيك بانيني

مع شرائح لحم البقر, جبنة البروفولوني, فطر, البصل يقدم بخبز الشاباتا

Steak Panini

75

Slices of beef tenderloin with melted provolone cheese, onion, mushroom

باغيت الدجاج المشوي

مع جبنة الحلومي المشوية, الطماطم المجففة, الأفوكادو, ميونيز بالثوم, سلطة صغيرة و بطاطس و يديجيز مشوية

Mediterranean Chicken Baguette

WELLNESS

68

Grilled chicken breast, iceberg lettuce, grilled halloumi, avocado, sundried tomato
home-made herbed light garlic mayonnaise, mini salad & roasted potatoes
Carbs: 48.2g Protein: 40.47g Fat: 11.07g Calories: 453.4 Kcal
Good source of protein and fiber, low in fat.

ساندويش الجبنة المشوية

مع إختياركم من الحلومي, الشيدر, الغودا أو الجبنة الزرقاء

Grilled Cheese Sandwich

55

Halloumi, cheddar, gouda or blue cheese

كلوب ساندويش

Classic Club Sandwich

70

Triple decker with turkey ham, tomatoes, beef bacon, cheese, lettuce & egg

الباستا Pasta

تاغلياتيلي مع المأكولات البحرية

مع صلصة الطماطم والبقدونس

Tagliatelle with Seafood

With shrimps, calamari, tomato, lemon & parsley

90

سباغيتي كاربونارا

مع صلصة الكريمة, البيض ولحم البقر المقدد

Spaghetti Carbonara

With beef bacon, cream sauce & eggs

80

بينيه باستا بالدجاج

مطبوخة مع قطع الدجاج, الفطر وصلصة الكريمة

Penne Con Pollo

Mushroom cream sauce, chicken strips, wild mushroom & parmesan cheese

80

كانيلوني بالسبانغ و جبنة الريكوتا مع صلصة الطماطم

Ricotta & Spinach Cannelloni (V)

Ricotta, spinach, parmesan cheese & tomato sauce

80

باستا نخالة

مع الباذنجان, الطماطم, الفطر وجبنة الموزاريلا

Whole Wheat Pasta

(V)

WELLNESS

Grain pasta tossed with eggplant, tomato, mushroom & mozzarella cheese

Carbs: 26.34g Protein: 8.05g Fat: 7.84g Calories: 196.07 Kcal

High in fiber and energy

70

قائمة الأطفال

Children's Menu

قائمة طعام الأطفال تقدم مع إختياركم من عصير البرتقال الطازج, التفاح أو ميلك شيك

Children menu is served with choice of fresh orange, chilled apple or milk shake

سباغيتي او البيني مع صلصة الطماطم, الكريمة بالفطر أو الطماطم باللحمة

Spaghetti or Penne

With tomato or mushroom cream or Bolognese sauce

55

كيسادياس, خبز التورتيللا بالجبنة والفطر أو بالدجاج والجبنة

Quesadillas

With cheese and mushroom or with chicken & cheese

55

برغر اللحم مع سلطة صغيرة والبطاطس المقلية

Beef Burger Sliders

With mini salad & fries

58

أصابع السمك المخبوزة مقدمة مع البطاطس المقلية

Baked Fish Fingers

With tartar sauce & fries

58

قطع الخضار تقدم مع الحمص واللبننة

Vegetable Crudités

With hummus & labnah dip

45



(V) Vegetarian

WELLNESS Healthy Food Initiative

(G) Gluten Free

If you have any special dietary needs or restrictions, please ask your server. All mentioned prices are in Qatari Rivals net per person.

الحلويات Desserts

تيراميسو Tiramisu Mascarpone cream with biscuit and espresso	35
ترييو كيك فوج الشوكولا, بروفيتيرول و موس الشوكولا Chocolate Trio Chocolate mousse, chocolate fudge & chocolate profiterole	38
فطيرة التفاح بالقرفة تقدم مع ايس كريم الفانيليا Cinnamon Apple Pie Served with a scoop of vanilla ice cream	38
تشيز كيك بالليمون Lemon Cheesecake	35
أم علي Um Ali Arabic dessert dish with heavy cream, pastry flakes & pistachio nuts	35
طبق من الفواكه الطازجة المقطعة Fruit Platter Selection of sliced fruits of the season Carbs: 13.5g Protein: 0.97g Fat: 0.27g Calories: 54.8 Kcal Rich in vitamins, minerals, antioxidants, low in fat	38
زبادي مع الغرانولا والتوت البري Granola Berry Parfait With honey sweetened yogurt Carbs: 30.44g Protein: 70.79g Fat: 10.8g Calories: 255.1 Kcal Good source of Calcium, low in Fat, high energy	35
إختيار نكهتين من الأيس كريم (فراولة, فانيليا, شوكولا) Choose Two Scoops of Ice Cream Strawberry, vanilla, chocolate, praline	38
طبق من الأجبان المشكلة International Cheese Platter Halloumi, cheddar, goat, emmental, brie cheeses with crackers & jam	60