



MAR/CELO'S  
RESTAURANTE



**MAR/CELO'S**

RESTAURANTE

# DESAYUNOS

CALLE 50, ENTRANDO POR LA CALLE MANUEL MARÍA ICAZA - HOTEL MÍO PANAMÁ



## ENERGETICO

- 1 Porción mixta de frutas de temporada
- 160g Avena reposada con yogurt natural, miel y frutos
- 1 Tostada integral con jamón y queso
- 1 Huevo a la Amatriciana
- 1 Taza de café
- 1 Vaso de jugo de fruta (10 oz)



## AVOCADO

- 1 Porción mixta de frutas de temporada
- 37g Tocino
- 1 Bruschetta de avocado y salmón
- 1 Taza de café
- 1 Vaso de jugo de fruta (10 oz)



## WAFFLES

- 1 Porción mixta de frutas de temporada
- 1 Waffle con fruta y miel de maple o Nutella
- 1 Huevo revuelto
- 37g Tocino
- 1 Taza de café
- 1 Vaso de jugo de fruta (10 oz)



## PANCAKE

- 3 Pancakes con mermelada artesanal
- 1 Porción mixta de frutas de temporada
- 1 Huevo revuelto
- 37g Tocino
- 1 Taza de café
- 1 Vaso de jugo de fruta (10 oz)



## TIGRILLO

- 150g Plátano verde majado con queso fundido
- 1 Huevo frito
- 100g Estofado de carne
- 1 Porción mixta de frutas de temporada
- 1 Taza de café
- 1 Vaso de jugo de fruta (10 oz)



## TEJANO

- 3 Empanadas de chili con carne, acompañadas de guacamole y pico de gallo
- 37g Tocino
- 1 Porción mixta de frutas de temporada
- 1 Taza de café
- 1 Vaso de jugo de fruta (10 oz)





**MAR/CELO'S**  
RESTAURANTE

# BREAKFAST

CALLE 50, ENTRANDO POR LA CALLE MANUEL MARÍA ICAZA - HOTEL MÍO PANAMÁ



## ENERGETICO

- 1 Mixed portion of seasonal fruit
- 160g Oatmeal with natural yogurt, honey, and berries
- 1 Slice of whole-wheat toast with ham and cheese
  - 1 Egg Amatriciana
  - 1 Cup of coffee
- 1 Glass of fruit juice (10 oz)



## AVOCADO

- 1 Mixed portion of seasonal fruit
  - 37g Bacon
- 1 Avocado and salmon bruschetta
- 1 Cup of coffee
- 1 Glass of fruit juice (10 oz)



## WAFFLES

- 1 Mixed portion of seasonal fruit
- 1 Waffle with fruit and maple syrup or Nutella
- 1 Scrambled egg
  - 37g Bacon
- 1 Cup of coffee
- 1 Glass of fruit juice (10 oz)



## PANCAKE

- 3 Pancakes with homemade jam
- 1 Mixed portion of seasonal fruit
- 1 Scrambled egg
- 37g Bacon
- 1 Cup of coffee
- 1 Glass of fruit juice (10 oz)



## TIGRILLO

- 150g Mashed green plantain with melted cheese
  - 1 Fried egg
  - 100g Beef stew
- 1 Mixed portion of seasonal fruit
  - 1 Cup of coffee
- 1 Glass of fruit juice (10 oz)



## TEJANO

- 3 Chili con carne empanadas, served with guacamole and pico de gallo
- 37g Bacon
- 1 Mixed portion of seasonal fruit
- 1 Cup of coffee
- 1 Glass of fruit juice (10 oz)



MAR/CELO'S  
RESTAURANTE





**MAR/CELO'S**  
RESTAURANTE

# MENU

CALLE 50, ENTRANDO POR LA CALLE MANUEL MARÍA ICAZA - EDIFICIO HOTEL MÍO PANAMÁ / PLANTA BAJA

## PARILLA/GRILL

### PICANHA - 300gr

\$16.50

Acompañado con papas saltadas al perejil, ensalada o pure de papas.

### PICANHA - 300gr

\$16.50

Served with parsley sautéed potatoes, salad, or mashed potatoes.

### COSTILLAS BBQ

\$16.50

Delicada costilla al horno y terminada con una refrescante salsa bbq, acompañada de papas salteadas o fritas.

### COSTILLAS BBQ

\$16.50

Delicate oven-baked rib finished with a refreshing BBQ sauce, accompanied by sautéed or fried potatoes.

### ARROZ CHAUFA

\$12.50

Arroz salteado estilo peruano, con carne, pollo.

### CHAUFA RICE

\$12.50

Peruvian style sautéed rice with meat and chicken.

### CHULETERO

\$15.50

Chuletas de cerdo selladas al grill con salsa de champiñones, acompañado de papas fritas, papas salteadas o ensalada fresca.

### CHULETERO

\$15.50

Grilled pork chops seared with mushroom sauce, served with French fries, sautéed potatoes or fresh salad.

### FILETE DE POLLO AL GRILL O AL LIMON

\$12.50

Exquisito filete de pollo al grill o al limon, acompañado de papas salteadas al perejil, papas fritas o pure de papas.

### FILETE DE POLLO AL GRILL O AL LIMON

\$12.50

Grilled or lemon chicken fillet, accompanied by sautéed potatoes with parsley, French fries or mashed potatoes.

### PORTOBELLO GRILL

\$13.50

Auténtico portobello al grill con vegetales al wok y queso fundido

### PORTOBELLO GRILL

\$13.50

Authentic grilled portobello mushroom with stir-fried vegetables and melted cheese



**MAR/CELO'S**  
RESTAURANTE

# MENU

CALLE 50, ENTRANDO POR LA CALLE MANUEL MARÍA ICAZA - EDIFICIO HOTEL MÍO PANAMÁ / PLANTA BAJA

## MARISCOS/SEAFOOD

### QUINOTO SALMON

\$21.00

Risotto de quinoa, con un filete de salmón sellado en aceite de sésamo y finas especias.

### QUINOTO SALMON

\$21.00

Quinoa risotto with a salmon fillet seared in sesame oil and fine spices.

### CROCANTE DE CANGREJO

\$22.50

Arroz hecho COCOLON crujiente y suave, con pulpa de cangrejo y salsa de ajillo y coco.

### CROCANTE DE CANGREJO

\$22.50

Crispy and soft COCOLON rice, with crab meat and garlic and coconut sauce

### PULPO AL GRILL

\$24.50

Exquisitos tentáculos de pulpo aromatizado en finas hierbas y terminado al grill en chimichurri de la casa, acompañado de papas salteadas o rebanadas de pan de ajo.

### PULPO AL GRILL

\$24.50

Exquisite octopus tentacles seasoned with fine herbs and finished on the grill with our house chimichurri sauce, served with sautéed potatoes or slices of garlic bread.

### PESCADO AL GRILL

\$18.50

Pescado Cobia sellado al grill y mantequilla de romero, acompañado de ensalada fresca y yuca

### PESCADO AL GRILL

\$18.50

Grilled Cobia fish with rosemary butter, served with fresh salad and yucca

### CORVINA EN SALSA DE MARISCOS

\$21.50

Corvina de roca importada bañada en salsa de mariscos, acompañada de yuca, o porción de arroz

### CORVINA EN SALSA DE MARISCOS

\$21.50

Imported rock sea bass bathed in seafood sauce, accompanied by yucca, or a portion of rice

### PESCADO AL VAPOR

\$18.50

Corvina al vapor con finas especias y acompañada de yuca o porción de arroz

### PESCADO AL VAPOR

\$18.50

Steamed sea bass with fine spices and accompanied by yucca or a portion of rice

### CAMARONES AL AJILLO

\$18.50

Camarones salteados en salsa de ajo y vino, acompañada de yuca o porción de arroz

### CAMARONES AL AJILLO

\$18.50

Shrimp sautéed in garlic and wine sauce, served with yucca or a portion of rice.





**MAR/CELO'S**  
RESTAURANTE

# MENU

CALLE 50, ENTRANDO POR LA CALLE MANUEL MARÍA ICAZA - EDIFICIO HOTEL MÍO PANAMÁ / PLANTA BAJA

## PASTAS

### SPAGETTI ALFREDO

\$10.50

Pasta Spaghetti en salsa de crema, zetas y vino blanco.

### SPAGETTI AL PESTO

\$10.50

Pasta Spaghetti en salsa pesto (albahaca, ajo, frutos secos)

### SPAGETTI POMODORO

\$10.25

Pasta Spaghetti bañado en una tradicional salsa Pomodoro (tomate, vegetales, oregano y albahaca)

### SPAGETTI ALFREDO

\$10.50

Spaghetti pasta in a cream sauce with mushrooms and white wine.

### SPAGETTI AL PESTO

\$10.50

Spaghetti pasta in pesto sauce (basil, garlic, nuts)

### SPAGETTI POMODORO

\$10.25

Spaghetti pasta bathed in a traditional Pomodoro sauce (tomato, vegetables, oregano and basil)

## BEBIDAS

### Cerveza Nacional

\$2.50

### Cerveza Internacional

\$3.00

### Sangria

\$6.00

### Mojito

\$7.00

### Cuba Libre

\$7.00