





YOU ARE WHAT
YOU **EAT**
أنت ما تأكله



It's not a diet, it's called
“**EATING HEALTHY**”



STARTER

مقبلات

Let's get started with some fish, something with fish or something that tastes like fish!

افتح شهيتك معانا بأي طبق جانبي سواء كان سمك، أو بيحتوي على قطع سمك، أو حتى طبق جانبي طعمه حلو جدًا مع السمك

Almond Sardines	15
سردين مع اللوز	
Fried Sardine Stuffed with Seafood	15
سردين محشي بثمار البحر مقلي	
Fried Sardine Fillet	15
سردين فليه مقلي	
Shrimp with Cheese & Pastrami	24
روبيان بالجينة و البسطرمة	
Fried Bisaria	10
بساريا	
Anchovy Bruschetta	15
بورشيتا بالأنشوجة	



Calamary Pané

RICE

أرز

Goes well with anything. Our rice is the perfect accompaniment to any meal and regardless of how it's made you will not be disappointed

مفيش أحلى من أرز السمك مع أي وجبة سمك أو سي فوود مهما كانت! مش مهم هتاكل إيه أو هتطلب إيه، المهم لا تنسى تطلب أرز السمك بالبصل، عمرك ما هتندم!

Sayyadiya Rice	12
أرز صيادية	
White Basmati Rice	10
أرز أبيض بسمتي	
Seafood White Rice Tagine	22
طاجين أرز أبيض بالسمك	
Seafood Sayyadiya Rice Tagine	22
طاجين أرز صيادية بالسمك	
Shrimp White Rice Tagine	22
طاجين أرز أبيض بالجمبرى	
Shrimp Sayyadiya Rice Tagine	22
طاجين أرز صيادية بالجمبرى	



Grilled Sardine



Seafood Soup



Shrimp Soup



Crab Soup

A fresh portion of seafood yumminess in a bowl. Hot and ready to excite your taste buds and prepare them for what's to come

ابدأ وجبتك بالشوربة السخنة اللذيذة التي هتهدى أعصابك وتفتح شهيتك ع الأكل

SOUP شوربة

Sayyadiya Soup شورية صيادية	20
Seafood Soup شورية ثمار البحر	23
Crab Soup شورية كايوريا	23
Shrimp Soup شورية الروبيان	22



Shrimp with Cheese & Pastrami



Fried Cuttlefish



Shrimp Pasta



Grilled Fillet with Vegetables

Did you know?

Seafish is great for your **Heart**

It's no coincidence that the fish-eating Inuit populations in the Arctic have low levels of heart disease; seafood is low in saturated fat and high in omega-3, which can both protect the heart from disease and lower the amount of cholesterol in the blood. One study has even suggested that an extra portion of fish every week can substantially reduce the risk of heart disease.



Rocca Salad with Shrimp



Green Salad

SALADS

سلطات

Rocca Salad with Anchovies سلطة روكا بالأنشوجة	30
Rocca Salad with Shrimp سلطة روكا مع الروبيان	30
Rocca Salad - Plain سلطة روكا (أرجير)	25
Green Salad سلطة خضراء	20
Sersah سرسة	16
Kosbaria Mixed Cuttlefish with Onion & Tomato كسبرية	12
Eggplant with Garlic & Vinegar باذنجان خل وثوم	12
Potato Salad بطاطس مهروسة	10
Marinated Tomatoes طماطم متبلة	12
Tahina طحينة	10
Baba Ganoush بابا غنوج	12
Gambriano جمبريانو	14
Hummus حمص	12
Toumiya تومية	10
Besarah بصاره	10
Beetroot بنجر	10
Yogurt Salad with Mint سلطة زبادي مع النعناع	12
Ragheb راغب	14
Herring سلطة رنجة	22

“صحتك ورشاقتك تبدأ من أكلك”

How to choose the Safest Seafood

You are not powerless when it comes to making better seafood choices. Here's what to ask at the fish market or restaurant before picking your meal

Where's it from?

Opt for domestic, over imported, both for safety and sustainability.

Farmed or Wild?

Choose wild unless otherwise specified.

How's it Caught?

Choose fish caught by hook and line, troll, or spear. Avoid anything caught using unsustainable methods that have a high bycatch (accidental catch of other species).

How's it Farmed?

Choose UAE farmed fish. Opt for a low-/no-output, recirculating system if possible.

Is it Caught or Farmed Locally?

Locally caught fish are usually safer to eat (and often fresher!).

Is this Fish on Local Watch Lists?

Seafood risks can change from one season to the next. Check to see if there are any local advisories for specific species you eat regularly.



Seafood Mix Grill - Large



Boneless Crab with Cheese



Shrimp Sayyadiya Rice Tagine



Grilled Shrimp



Shrimp Sizzling



Alexandrian Shrimp



Lobster Grilled



Clams



Herring Salad

شكل جسمك دليل على طريقة أكلك...
إياك والأكل الرخيص أو سريع الطهي أو
منخفض الجودة.



Shrimp Singary



Boneless Crab

SEAFOOD
ثمار البحر

Clams جندوفلي /محار	60/kg	Seafood Mix Grill - Medium سي فود ميكس جريل /متوسط	120/dish
Calamari Pané كلما ري بائية تقدم مع البطاطس المقلية	45/dish	Seafood Mix Grill - Large سي فود ميكس جريل /كبير	180/dish
Cuttlefish Fried سبيط مقلي	50/dish	Oven-Baked Shrimp - Singary روبيان مشوي بالفرن /سنجاري	180/kg
Cuttlefish Grilled سبيط مشوي	50/dish	Oven-Baked Shrimp with Cheese - Singary روبيان مشوي بالفرن سنجاري مع الجبنة	200/kg
Grilled Crab كابوريا مشوية	90/kg	Grilled Shrimp روبيان مشوي جريل	180/kg
Alexandrian Crab كابوريا خلطة اسكندراني	95/kg	Alexandrian Shrimp روبيان خلطة اسكندراني	180/kg
Boneless Crab كابوريا مخلية	110/kg	Shrimp Sizzling روبيان سيزلنج	55/dish
Boneless Crab with Cheese كابوريا مخلية مع الجبنة	120/kg	Shrimp & Cuttlefish Sizzling روبيان مع سبيط سيزلنج	55/dish
Lobster Grilled لوبستر مشوي	220/kg	Shrimp Molokhia ملوخية بالروبيان	45/dish
Lobster Grilled with Cheese لوبستر مشوي مع الجبنة	230/kg	Shrimp Fried روبيان مقلي	180/kg
Seafood Pasta مكرونه سي فود	50/dish	Shrimp Pané روبيان بائية	180/kg
Shrimp Pasta مكرونه بالجمبرى	50/dish		

New to the world of seafood?

We believe you have been missing out! Allow us to introduce you to our fantastic combination of flavours. Not only will our delicious fusion of dishes blow your mind, but you'll be ahead of the game with dishes you cannot find anywhere else!

Salt Fish

We get the most out of fish by cooking it in salt beds, and we've perfected the art. Try for yourself.



ما تراه في نهاية الشوكة الخاصة بك هو أكثر قوة من أي شيء ستجده في أسفل عبوة حبوب الدواء.

دكتور/مارك هايمان



Sea Bream Salt

SALT الملح

Your favorite fish choice cooked in salt crust to perfection taste

طريقة عمل السمك عن طريق تغليفه بملح البحر المخلوط بالشبث وعشبة الليمون بتسمح بالاستفادة الكاملة منه هي طريقة بتحافظ على طعم السمك وجميع فوائده وقدرنا نتفوق فيه

Mullet/Bouri بوري/بياح	100/Kg
Sea Bream/Denis سبيريم/دينيس	120/Kg
Sea Bass/Karous سيباس/فاروص	130/Kg



Sea Bass Potatoes



POTATOES

بطاطس

Indulge in this guilt free dish as it is probably the healthiest way to cook fish.

استمتع ببطاطس مطبوخة على طريقتنا الصحية وقولنا لو جريت
!بطاطس صحية أكثر من اللي عندنا. معانا هتستمتع ببطاطس غير



Marinated Tomatoes

Mullet/Bouri بوري / بياح	100/Kg
Sea Bream/Denis سبيريم / دينيس	115/Kg
Red Snapper/Hamra حمرا	125/Kg
Sea Bass/Karous سباس / قاروص	130/Kg



Red Snapper Potatoes



Potato Salad

هل تعلم؟

إن السمك هو أفضل أكل صحي للقلب!

أثبتت الدراسات أنك لو أضفت وجبة سمك كل أسبوع، ده مفيد في حماية نفسك من أمراض القلب، وعشان كده توجد نسبة قليلة من سكان الأسكيمو مصابين بأمراض القلب، وده عشان بيعتمدوا في أكلهم على السمك بشكل أساسي وشبه يومي، وده طبعا لأن السمك يتميز بنسب قليلة من الدهون المشبعة ونسبة عالية من الأوميغا ٣ المساعدة على تقليل نسبة الكوليسترول في الدم والحماية من أمراض القلب.



Sea Bass Singary

The **Type** of fish, cooking **method**, **length** of cooking time and cooking **oil** you use can all affect the **nutrition profile** of your fish.
ASK US AND WE'LL BE GLAD TO TELL YOU MORE!

SINGARY

سنجاري

Your fish served as butterfly and seasoned with our green & red sauce

بنقدم أحلى سمك سنجاري في الفرن مثيل بالبهارات، وطبعاً معروف أد إيه هو صحي ومفيد

Mullet/Bouri بوري/بباح	85/Kg
Emperor/Sheiry شعري	95/Kg
Sea Bream/Denis سيبريم/دينيس	105/Kg
Red Snapper/Hamra حمرا	125/Kg
Spotted Grouper/Hamour هامور	130/Kg
Jack Pomfret/Halawayou حلوايوه	125/Kg
Sea Bass/Karous سيباس/فاروص	130/Kg
Kingfish كنعد	125/KG



Crab Grilled/Alexandrian



Hummus



Sayyadiya Rice

شوي السمك
في الفرن طريقة
صحية تمنع فقدان
فائدة الأوميغا ٣
مقارنة بالقلي في الزيت!



Sea Bream Singary with Shrimp



Eggplant Salad



Shrimp Tagine Red Sauce



Red Snapper Singary



White Rice

***Love the foods that
love you back***



Sea Bream Lemon & Oil



LEMON & OIL

زيت وليمون

Fish grilled with lemon juice and olive oil, the perfect detox recipe

لو بتفكر تخلص من السموم اللي في جسمك بوصفة بسيطة، مفيش أمسن من وصفة الزيت والليمون فوايدها السحرية.

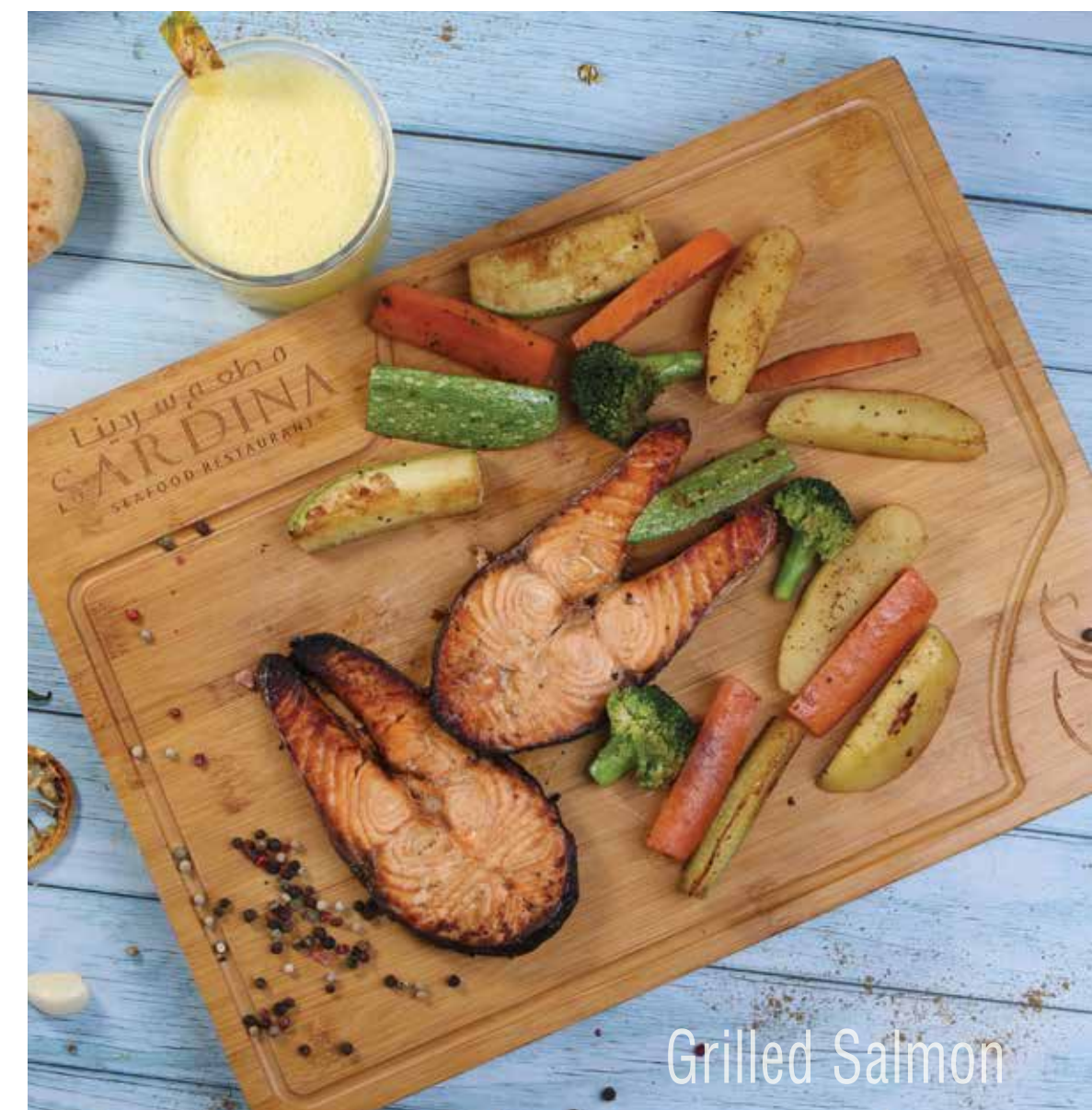


Baba Ganoush

Sultan Ibrahim سلطان ابراهيم	90/KG
Mullet/Bouri بوري / بياح	85/KG
Sole/Mousa موسي	100/KG
Sea Bream/Denis سبيريم / دينيس	100/KG
Red Snapper/Hamra حمرا	120/KG
Kingfish كنعد	120/KG
Jack Pomfret/Halawayou حلاويوه	125/KG
Sea Bass/Karous سيباس / قاروص	125/KG
Salmon with Vegetables سلمون مع خضار مشوي	55/DISH
Grilled Fillet with Vegetables فيليه سمك مع خضار مشوي	45/DISH



Sea Bass Lemon & Oil



Grilled Salmon



Sole Lemon & Oil



Beetroot Salad

What you find at the end of your ***fork*** is more ***powerful*** than anything you'll find at the bottom of a ***pill bottle***.

Dr. Mark Hyman

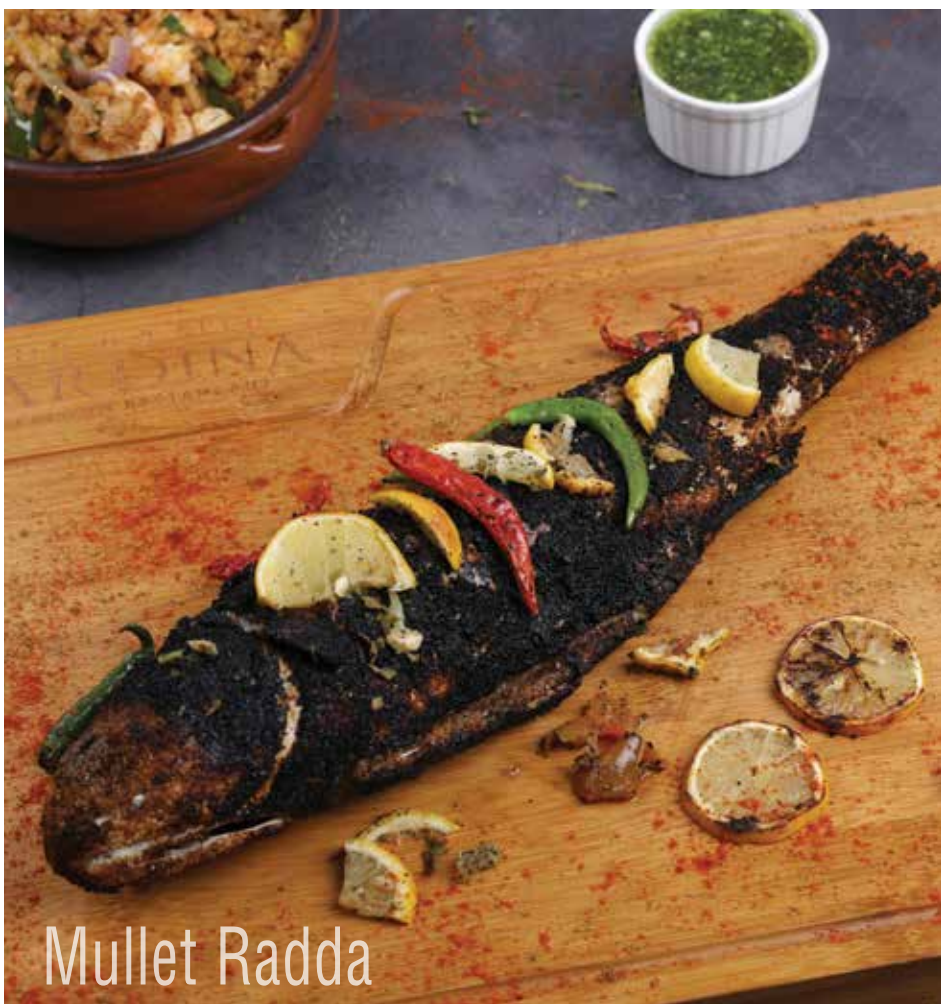


Your choice of fish grilled with wheat bran. Healthy is written all over this one
لوهنحكي عن الأكل الصحي يبقى مفيش غير السمك المشوي بالردة

By **Baking**
your fish,
you **reduce**
THE LOSS
of healthy
Omega-3 fats
than if you fry.



Sea Bream Radda



Mullet Radda



RADDA

ردّة

Mullet/Bouri
بورى / بياح

85/Kg

Sea Bream/Denis
سيبريم / دينيس

100/Kg

Sea Bass/Karous
سيباس / فاروص

125/Kg



تختلف القيم الغذائية
للسمك حسب نوع
السمكة و طريقة الطبخ،
و مدة الطبخ، و الزيت
المستخدم في الطبخ.
**عليك السؤال و علينا
الإجابة!**



Seafood Tagine



TAGINE

طواجن

Seafood Tagine in Red Sauce or White Sauce	50
طاجن ثمار البحر بالصوص الأحمر أو بالصوص الأبيض	
Shrimp Tagine in Red Sauce or White Sauce	50
طاجن الروبيان بالصوص الأحمر أو بالصوص الأبيض	
Shrimp Tagine in Red Sauce or White Sauce with Cheese	55
طاجن الروبيان بالصوص الأحمر أو بالصوص الأبيض مع الجبنة	
Cuttlefish Tagine in Red Sauce or White Sauce	50
طاجن السبيط بالصوص الأحمر أو بالصوص الأبيض	
Cuttlefish Tagine in Red Sauce or White Sauce with Cheese	55
طاجن السبيط بالصوص الأحمر أو بالصوص الأبيض مع الجبنة	
Fillet Tagine	45
طاجن سمك فيلية	
Eel Tagine	55
طاجن ثعبان البحر	

Vitamin supplements
are not substitute for
Good Food



Bisaria



Red Snapper Fried



Fried Hamour



Fried Red Mullet

أحب الأطعمة التي تحبك

FRIED VINEGAR/GARLIC

مقلي مع خل و ثوم

Sultan Ibrahim سلطان ابراهيم	90/Kg
Red Mullet/Barbouni بربوني	90/Kg
Lady Finger Fish ليدي فنجر	90/Kg
Emperor/Sheiry شعري	95/Kg
Sole/Mousa موسي	100/Kg
Sea Bream/Denis سيبريم/دينيس	100/Kg
Red Snapper/Hamra حمرا	120/Kg
Spotted Grouper/Hamour هامور	125/Kg
Kingfish كنعد	120/Kg
Sea Bass/Karous سيباس/قاروص	130/Kg
Eel ثعبان البحر	140/Kg
Fillet Fried or Pane with French Fries فيلية مقلي أو باتيه يقدم مع بطاطا مقليه	45/dish



Fresh Juices

Lemon & Mint

Both lemon and mint has natural cooling properties thus the drink helps to cool down the body as well as keep the body hydrated.

DRINKS

مشروبات

Enjoy our selection of fresh healthy juices
لا تنسى الاستمتاع بمشروب مُنعش وصحي من قائمة مشروبات ساردينا الفريش

Soft Drinks
المشروبات الغازية

Pepsi بيبسي	10
7Up سفن أب	10
Mountain Dew ماونتن ديو	10
Mirinda ميريندا	10

Fresh Juices
عصائر طازجة

Orange Juice برتقال	18
Lemon Mint Juice ليمون بالنعناع	18
Watermelon Juice بطيخ	18
Carrot & Orange جزر مع برتقال	18
Pomegranate with Orange رومان مع برتقال	20
Pomegranate with Beetroot رمان مع بنجر (شمندر)	20
Pineapple & Orange أناس مع برتقال	20
Lemon Juice عصير ليمون	18
Kiwi Juice عصير كيوي	20
Pineapple Juice عصير أناناس	20
Pomegranate Juice عصير رومان	20
Kiwi Lemon Juice عصير كيوي ليمون	20

Water ماء	6
Mineral Water - Small مياه معدنية، صغير	10
Mineral Water - Big مياه معدنية، كبير	10
Sparkling Water - Small مياه غازية، صغير	10
Sparkling Water - Big مياه غازية، كبير	15

Hot drinks
مشروبات ساخنة

Koshari Tea شاي كشري	10
Zarda Tea شاي زردة	12
Green Tea شاي أخضر	10
Turkish Coffee قهوة تركية	10
NESPRESSO	
Espresso اسبريسو	15
Cappuccino كابوتشينو	15
Americano أمريكانو	15



Pumpkin/Apricot with Cream & Nuts



Rice Pudding

SWEETS

حلويات

Complete your experience with one of our refreshing sweets
واختم زيارتك لمطعمنا واستمتعك بوجباتنا واختار طبق الحلو على ذوقك من أطباقنا اللذيذة والممتعة

Pumkin With Cream & Nuts قرع العسل مع المكسرات والكريمة	15
Apricot With Cream & Nuts مشمش مع المكسرات والكريمة	18
Rice Pudding أرز باللبن	15
Umm Ali أم علي	20
Basbousa بسبوسة	15

