

## OUR PHILOSOPHY

At Med Cafe & Restaurant we serve modern Mediterranean cuisine focused on quality with a strong farm to table ethos emphasising on organic, local, fair trade ingredients. Keeping in mind that organic food is fresher and healthier, we use as many organic products as we can for the preparation and creation of your meal.

## QUALITY CONTROL

Our bread is daily baked from our local bakeries.

The beef is from Greek selected farms with a minimum of 40 day dry aging from Orimansis, in Athens.

The mushrooms are fresh from Funghi Hellas in Peloponnese's and the summer truffle is from the mountains of Crete.

The cold cuts are from Mr. Manos Kassakis from the village of Galata in Crete.

We use extra virgin olive oil from our own farm in Episkopi, Crete.

The orzo pasta comes from Spanelli located in Ioannina, Greece.

Our cheese is from the Amari region in Rethymnon, Crete.

Our draught beer is Harma, brewed in the village of Zounaki, near Chania, Crete

Part of our vegetables are from our own certified bio garden and others from Mr. Karalakis near Ierapetra.

Our house wine is Biological from Tetramythos Estate.

Our coffee beans are from Taloumis family (TAF) farmed with 'fair trade' practices.

Our ice cream is freshly made in Crete, made from 100% goats milk.

We use recyclable napkins.

We recycle all organic food material and compost for natural fertiliser for our bio garden.

## ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ

Στο Med Cafe & Restaurant σεβόμαστε σύγχρονη μεσογειακή κουζίνα, με προϊόντα από επιλεγμένους μικρο-παραγωγούς από την Ελλάδα, με έμφαση τα ντόπια βιολογικά προϊόντα τα οποία έρχονται από την φάρμα απευθείας στο τραπέζι σας, με σεβασμό το περιβάλλον και τα ζώα. Λαμβανοντας υποψιν ότι τα βιολογικά προϊόντα είναι πιο φρέσκα και υγιεινά.

## ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ

Το ψωμί μας ψήνεται καθημερινά από τον φούρνο της Χερσονήσου!

Το βοείο κρέας είναι 40 ημερών ξυρήσ ωρίμανσης από την Orimansis.

Τα μανιτάρια είναι φρέσκα από την Funghi Hellas στην Πελοπόννησο και οι μαύρες τρούφες είναι φρέσκιες από τα βουνά της Κρήτης.

Το κρυθαράκι είναι από τα Ιοάνινα από την οικογενειακή εταιρία Spaneli

Τα τυριά είναι από την περιοχή Αμάρι, Ρεθύμνου από τον παραγωγό Amari

Η βαρελίσια μύρα είναι Harma που παράγεται στα Χανιά με νερό από τις κρυστάλλινες πηγές των Λευκών Ορέων.

Όλα τα αλλαντικά μας είναι από τον Μανώλη Κασσάκη από το χωριό Γαλατά, δήμου Μινωα Πεδιαδας.

Χρησιμοποιούμε έξτρα παρθένο ελαιόλαδο από τη δική μας φάρμα στην Επισκοπή, Ηρακλείου.

Μέρος των λαχανικών μας είναι από τον πιστοποιημένο βιολογικό κήπο μας και το βιολογικό αγρόκτημα του Κ. Καραλάκι.

Το σπιτικό μας κρασί είναι βιολογικό από το κτήμα Τετράμυθος.

Ο καφές μας είναι TAF στην κατηγορία 'specialty coffee'. Χρησιμοποιούμε ανακυκλώσιμες χαρτοπετσέτες και Ανακυκλώνουμε όλα τα βιολογικά τρόφιμα που αποσυντίθενται σε φυσικό λίπασμα για τον κήπο μας.

Τα παγωτά Goat it είναι φτιαγμένα από φρέσκο Κρητικό κατσικίσιο γάλα.

Ανακυκλώνουμε όλο το υλικό οργανικής τροφής και αποσυνθέτουμε για φυσικό λίπασμα για τον κήπο μας.

# SALADS

## CRETAN *Veg.*

Cherry tomatoes, potato, crithmum, pickled onion, xynomizithra cheese, Cretan carob rusks, cider vinaigrette

Τοματίνι, πατάτα, κρίταμο, πίκλα κρεμμύδι, ξινομυζήθρα, παξιμάδι χαρούπι, ντέσινγκ μηλόξυδο

## GREEN HERBS *Vegan*

Baby spinach, baby rocket, string bean, grapes, almond flakes, fresh garden herbs, pumpkin seeds, sesame lemon vinaigrette 0.00

Σπανάκι, ρόκα, αμπελοφάσουλα, σταφύλι, φιλέ αμύγδαλο, φρέσκα μυρωδικά, κολοκυθόσπορος, σουσάμι βινεγκρέτ λεμόνι

## WATERMELON *Veg.*

Olives, rucola, mint, basil, snap peas, olives, pickled watermelon, sesame seeds, mizithra cheese

Ελιές, ρόκα, μέντα, βασιλικός, γλυκομπίζελο, πίκλα καρπούζι, σουσάμι, μυζήθρα

## BAKED DAKOS *Veg.*

Sweet spiced chickpeas salad, dakos, tomato, xinomizithra, basil, purslane

Ρεβίθια με γλυκά μπαχαρικά, ντάκο, τομάτα, ξινομυζήθρα, βασιλικός, γλιστρίδα

# STARTERS

Traditional pita or bread from our local bakers, served with extra virgin olive oil from our farm

## AEGEAN MEZE BASKET *Veg.*

Fava bean, white fish roe, roasted eggplant dip, hummus, pita bread

Φάβα, ταραμάς, μελιτζανοσαλάτα, χούμους, τραγανές πιτούλες

## COOL YOGHURT SOUP WITH TAPENADE TOASTS *Veg.*

Cool yoghurt soup, olive tapenade bruschetta, fresh herbs, capers

Δροσερή σούπα γιαουρτιού, μπρουσκέτα με ελιά, κάπαρη

## BEEF CARPACCIO

Beef fillet carpaccio, truffle vinaigrette, parmesan, rucola

Καρπaccio μόσχου, βινεγκρέτ τρούφας, παρμεζάνα, ρόκα

## CEVICHE TACOS

Sea bass ceviche, avocado, coriander, mango, lime, chilli

Ταρτάρ λαβράκι, αβοκάντο, κόλιανδρο, μάνγκο, lime, chilli

## PORK BELLY TACOS

Shredded slow cooked pork belly, tomato, onion, yoghurt-mustard sauce

Αργομαγειρεμένη πανσέτα, τομάτα, κρεμμύδι, σως γιαουρτιού-μουστάρδας

## OCTOPUS

Crunchy octopus, fava bean puree, sun dried tomato, caper marmalade

Τραγανό χταπόδι, φάβα, λιαστή τομάτα, μαρμελάδα κάπαρης

## CRETAN CHARCUTERIE

Beef pastrami, salami, smoked "Lountza", gruyere cheese, Xinomyzithra soft cheese

Παστράμι μοσχαρίσιο, σαλάμι αέρος, λούντζα καπνιστή, παλαιωμένη γραβιέρα Κρήτης, ξινομυζήθρα, οινότυρι

# PASTA-RISOTTO

## TOMATO RISOTTO *Veg.*

Tomato, eggplant, zucchini, pine nuts, raisins, feta foam

Τομάτα, μελιτζάνα, κουκουνάρι, κολοκύθια, σταφίδα, αφρός φέτας

## SPINACH RISOTTO

Spinach, calamari, Cretan yoghurt from goat milk, lime

Σπανάκι, καλαμάρι, κατσικίσιο γιαούρτι, лайμ

## SHRIMP ORZOTTO

Orzo pasta with fresh shrimps, lemon, dill, vanilla butter

Κριθαρότο με γαρίδες, λεμόνι, άνηθο, βούτυρο βανίλιας

## CRETAN CARBONARA

Traditional Cretan pasta, pork apaki, egg yolk, anothiro cheese

Σκιουφιχτά, χοιρινό απάκι, κρόκος αυγού, ανθότυρο

# FISH & MEAT

## LOBSTER

Cooked on the grill, baby potatoes and buttery vegetables  
Market price per kg.

Ψημένος στην σκάρα με πατατούλες μπειμπει και γλασέ λαχανικά

## SEA BASS

Grilled with wild greens and truffle enhanced sweet lemon, olive oil

Λαβράκι με άγρια χόρτα, γλυκό λαδολέμονο και μαύρη τρούφα

## CHICKEN

Grilled fillet with quinoa salad and avocado mousse

Κοτόπουλο, κινόα, mousse αβοκαντο

## ROASTED LAMB

Smoked with aromatics, eggplant cream, sesame seed candy and lamb jus

Σέλα αρνίσια καπνιστή με αρωματικά, κρέμα μελιτζάνας, παστέλι και σάλτσα αρνιού

## SKIRT STEAK

with Jerusalem artichoke puree, carrots, cashews and shimeji mushrooms

Μοσχαρίσιο διάφραγμα με τοπιναμπούρ, καρότα, Κασίους, μανιτάρια σιμέτζι

## RIB-EYE

Grilled with baby potatoes and buttery vegetables

Rib-eye με πατατούλες μπειμπει και γλασέ λαχανικά



# DESSERTS

## LEMON CREAM

*with sesame seed candy and raspberry sorbet*

*Κρέμα λεμόνι με παστέλι και σορμπέ από σμεούρα*

## MILLEFEUILLE BOUGATSA

*with mastiha ice cream*

*Μιλφέιγ μπουγάτσα με παγωτό μαστίχα*

## CHOCOLATE MI-CUIT

*with salted caramel and vanilla ice cream*

*Μι κιουί σοκολάτας, αλμυρή καραμέλα και παγωτό βανίλια*

## ICE CREAM

*Raspberry sorbet, Mango, Madagascar Vanilla, Mastiha, Chocolate, Stracciatella (Vegan)*

# FREAKSHAKES

## CHOCO CHIP

*chocolate ice cream, fresh milk, chocolate chips, whip cream.  
Dare to finish it!*

## VANILLA MARSHMALLOW

*vanilla ice cream, fresh milk, caramel, toasted marshmallows*

# JUICES

## FRESH ORANGE | FRESH APPLE

## MIXED FRUIT JUICE

*orange, apple, banana, strawberries*

## FRESH COCONUT WATER

*enjoy your own baby coconut!*

# SOFT DRINKS

**COCA COLA | SPRITE | COKE ZERO | FANTA LEMON | FANTA ORANGE**

# COFFEE, TEA, CACAO

*\*almond milk substitute available*

HOT

COLD

**TRADITIONAL GREEK COFFEE** *served in traditional 'briki'*

**CAPPUCCINO** *single espresso shot | double espresso shot*

**LATTE**

**FILTER COFFEE**

**ESPRESSO SINGLE**

**ESPRESSO DOUBLE**

**EARL GREY | ENGLISH BREAKFAST | GREEN TEA**

**FRESH MINT TEA**

**CRETAN MOUNTAIN TEA**

**CHOCOLATE**

**FREDDO ESPRESSO**

**FREDDO CAPPUCCINO**

**FRAPPE ICE CREAM**

**ICED CHOCOLATE**



# COCKTAILS

## GIN & TONICS

---

### **BOMBAY TONIC**

*watermelon, orange twist, lime*

### **HENDRICKS TONIC**

*served with flower ice cube, baby rose, cucumber, tonic*

### **GRACE TONIC**

*Greek gin with crithmum, orange twist, tonic*

### **VOTANIKO TONIC**

*Greek gin made with 20 mountain Greek herbs, served with Green olives*

## CLASSICS & TWISTS

---

### **ATHENIAN SPRITZ**

*Otto's vermouth, soda, prosecco, orange twist*

### **OTTO'S AMERICANO**

*Otto's vermouth, Campari, soda, orange bitters, orange zest*

### **THE MED**

*Skinos mastiha, lemon juice, soda, fresh basil leaves*

### **GREEK SPRITZ**

*Skinos mastiha, Otto's vermouth, grapefruit soda*

### **ITALICUS SPRITZ**

*Italicus Rosolio di Bergamotto, prosecco, olives, parmesan*

### **MARGARITA**

*A classic made with 100% agave tequila, lime juice, cointreau, cloud of Cretan sea salt*

### **PORN STAR MARTINI**

*passion fruit, vanilla infused vodka, lime juice and passoa. Served with a shot of prosecco*

## MOCKTAILS

---

### **VIRGIN STRAWBERRY MOJITO**

*Fresh lime juice, strawberries garden mint, home-made simple syrup, soda. Perfect for kids and drivers*

### **BLUE HAWAII**

*A tropical southern pacific blend of pineapple juice, coconut and lime juice*

### **MINT LEMONADE**

*Fresh mint, garden lemon juice, brown sugar, fresh soda*

### **PROHIBITION ICE TEA**

*A signature cocktail dedicated to the prohibition era, where alcohol was banned. Built with gin, rum, vodka, tequila and cointreau, topped with homemade ice tea. Served in a classic tea pot chilled with dry ice!*

### **JACK SPARROW**

*Our signature Tikki cocktail with in house rum blend, coconut, passion fruit, orange juice, bitters. Will make you feel like a Pirate*

### **MAI TAI**

*A classic Tikki cocktail with a house made Rum blend, orgeat, orange curacao, fresh lime juice and bitters. Will give you a smile till your ears!*

### **PINA COLADA**

*A classic tropical blend of rum, coconut puree and pineapple juice, served in a young Thai coconut*

### **STRAWBERRY DAIQUIRI**

*blended fresh strawberries, white rum, brown sugar, fresh lime juice and triple sec*

# BEERS

## DRAUGHT

---

### CHARMA

Chania, Crete – small | large

### CHARMA SEASONAL BEER

Ask us! Chania, Crete – small | large

### MICHELADA

Charma beer, Cretan sea salt rim, lime juice

# WINES

 = poured by the glass

## WHITES

---

### SAUVIGNON BLANC

Kintonis Winery

### VIDIANO

Metaxari Winery

### AMASSI-SAUVIGNON BLANC

Thomaidis Winery

### ASSYRTIKO, MALAGOUSIA

Olympia Gi Winery – glass | bottle

### ASSYRTIKO

Milonas Winery

### CHARDONNAY

Thomaidis Winery

## ROSE

---

### MALAGOUSIA-LIFE'S CHOICE

Spyrou Winery – glass | bottle

### SYRAH-ARTEMIS

Olympia Gi Estate

## BOTTLES

---

### NOTOS WEISS 500ML

Heraklion, Crete

### BARBANTONIS IPA WEISS DUNKEL 500ML

Hersonissos, Crete

### MYTHOS LAGER 330ML

Athens

### CORONA 330ML

Mexico

## REDS

---

### AGIORGITIKO BIO

Tetramythos Estate

### PINOT NOIR

Kintonis Winery – glass | bottle

### MERLOT-AGIORGITIKO-PHEIDIAS

Olympia Gi Estate

### MERLOT -XINOMAVRO-CABERNET-2 ZWES

Thomaidis Winery

### LIATIKO-LINOS

Monastery Toplou

### KOTSIFALI-MANDILARI-ERWTODIAMATARIS

Ampelourgin wild fermented wine

## HOUSE POUR

---

Choose between Sauvignon Blanc and Moschofilero white blend or Liatiko and kotsifali red blend – glass

# CHAMPAGNE & BUBBLES

 = poured by the glass

## VEUVE CLICQUOT BRUT YELLOW LABEL

*perfect balance of aromatic intensity and a lot of freshness. With notes of peach, pear, vanilla and brioche, it is ideal as an aperitif, and perfect as the Champagne to enjoy with a meal*

## VEUVE CLICQUOT ROSE

*a rush of freshness followed by a fruity harmonious sensation on the palate. The wine is perfected balanced in the best Veuve Clicquot style of pink champagnes, combining elegance and flair. Full bodied and deliciously fruity, with intense flavors of juicy ripe strawberries and cherries, Veuve Clicquot's Rose is a burst of red fruits and the expression of Madame Clicquot's ingenious and audacious spirit*

## MOET & CHANDON ICE IMPERIAL

*Ice Imperial is a deep gold color with amber highlights and powerful aromas of tropical fruits, mango, guava, stonefruits, nectarine, and a note of raspberry. On the palate there is a broad, fleshy, voluptuous flavor of fresh fruit salad, the captivating sweetness of caramel and quince jelly, and the refreshing acidity of grapefruit and ginger notes. Served with ice and fresh mint, perfect for a hot summer day*

## MORRA BRUT VINO SPUMANTE

*A dry sparkling wine with pale straw colour and fine, long lasting bubbles. Made from Trebbiano and Pinot Blanc proving a palate of apples, pear and citrus fruits. Perfect for all cold appetizers, seafood and excellent aperitif - glass | bottle*



# LIQUEUR & APERITIF COLLECTION

## TEQUILA

---

Jose Cuervo White | Jose Cuervo Gold  
Don Julio Reposado | Patron Anejo

## MEZCAL & PISCO

---

Barsol Pisco | Vida Mezcal

## GIN

---

Bombay Sapphire | Gordons | Monkey  
Inverroche Amber | Victoria's Stag | Grace | Votanikon  
Hendrick's | The London No. 1

## RUM

---

Havana Club | Havana Club Anejo | Bacardi  
Havana Dark 7 Yr | Ron Mulata Anejo  
Captain Morgan Dark | Captain Morgan Spicy

## VODKA

---

Absolut | Absolut Vanilla | Stolichnaya  
Grey Goose | Van Gogh Acai | Ursus Red  
Russian Standard | Beluga

## BOURBON

---

Jack Daniel's | Jim Beam | Four Roses  
Southern Comfort

## STANDARD WHISKEY

---

Johnnie Walker Red | Famous Grouse | Heig  
Cutty Shark | Dewar's | Jameson Irish

## SPECIAL WHISKEY

---

Chivas 12 Yr | Johnnie Walker Black | Dimple  
Glenfiddich 12 Yr | Cardhu | Macalan 12 Yr

## APERITIF & DIGESTIF

---

Aperol | Absent Xenta | Amareto Di Saronno | Baileys  
Campari | Drambui | Jagermaister | Kalhua | Malibu  
Martini Bianco/Rosso | Passoa | Sambuca | Tia Maria

## GREEK APERITIF & DIGESTIF

---

Skinos Mastiha | Metaxa 5 Star | Metaxa 7 Star  
Metaxa 12 Star | Metaxa Honey | Raki Carafe  
Otto's Athens Vermouth | Ouzo Varvayani Blue 70cl

## COGNAC BRANDY

---

Hennessy VS | Remy Martin VSOP 10 Camus XO

