

LIFE IS ABOUT *counting moments,*
that made us speechless— AND
NOT ABOUT COUNTING CALORIES.

Food is such a VITAL PART of our every day lives. It is the NOURISHMENT FOR OUR BODIES, OUR SOULS AND OUR HEARTS. Food also builds COMMUNITY. Think about the times you have spent with friends around a dining table, connecting with your children or parents each day or eating a romantic dinner with your favourite person. FOOD HELPS US TO SLOW DOWN, TO TALK, TO LAUGH AND TO SEE EACH OTHER.

At Shanti-Som we live by this ethos and as such have designed our menu and restaurant with this in mind. Here you will find robust depths of flavour and wholesome hearty meals, to be devoured and remembered for days to come. Asian inspired, our dishes will transport you to sun soaked Bali whilst you can enjoy healthy meals prepared to the highest quality with locally sourced fresh ingredients.

Our restaurant is built with the intention of being the community space and heart of our Retreat. Feel at ease to extend your time with some detoxing tea on the Balinese beds outside or gather with new friends and a glass of wine at our community table.

You are wholeheartedly welcome and at home with us here at Shanti-Som. So please sit back, relax and indulge yourself. It's our pleasure to serve you. This is your time. You deserve it!

The Shanti-Som Team 

To Start

BEETROOT CARPACCIO SALAD 12

Fresh spinach and beetroot salad served with grilled goat cheese, honey pecan nuts and mustard dressing.

SHANTI-SOM SPECIAL SALAD 12

Mixed leaves, feta cheese, dates, walnuts and pineapple. Served with sweet & sour lime and coriander dressing.

TOM KHA SOUP 9.5


Oriental soup with coconut milk and vegetables. Served with chicken or prawns.

CITRUS MARINATED SALMON 13

Marinated salmon accompanied with fresh leaves, citrus fruit. Blini optional.

MIDDLE EASTERN MEZZE 11

Hummus, baba ganoush, muhammara with crudites and pita bread.

 Our Chef is happy to make this dish vegan. Please request upon ordering.

ASSORTED DIM SUM 13

Served with two different sauces.

ORIENTAL KING PRAWN 12.5

Coconut milk, sweet chilli and coriander.

The list of allergens is available.

Main

GREEN THAI CURRY WITH CHICKEN 16.5

A traditional thai spicy curry served with steamed vegetables and basmati rice.

MEDITERRANEAN SEA BREAM 19.5

With your choice of mediterranean sauce (*lemon garlic & parsley*) or Asian sauce (*lemongrass, chili & ginger*).

SPINACH & RICOTTA TORTELLONE 14.5


A base of spinach with sage and caper butter sauce or arrabiata sauce.

ASIAN WOK 16

Seasonal vegetables with chili, curry & soy sauce.
Your choice of prawns, chicken or tofu.
Can be served with either noodles, quinoa or rice.

ASIAN CRISPY CHICKEN 19

Marinated yang style with rice noodles, coriander and chives.

 Our Chef is happy to make this dish vegan. Please request upon ordering.

SMALL ORIENTAL BEEF BURGERS 18.5

With chargrilled aubergine, hummus and pita bread.

LAMB TAGINE NAZARI 17

Traditional Arabian dish served with couscous.

ROASTED LOIN OF LAMB WITH PLUM SAUCE 23.5

Served on a bed of celery puree and steam vegetables.

Side Dishes 4.5 each

POTATO WEDGES

SEASONAL VEGETABLES

BASMATI RICE

HOMEMADE WHOLEGRAIN BREAD

The list of allergens is available.

Something Sweet

CHOCOLATE CAKE 8

Served with mascarpone cheese.

CARROT CAKE 8

Served with a mango yoghurt sauce.

PIÑA COLADA 8

Shanti-Som signature favourite.

WHITE CHOCOLATE
BROWNIE & PISTACHIO 8

Served with pistachio ice cream.

*Complete your meal with a relaxing & calming tea.
We have a specially curated selection of tea's, please see
our Health Drinks Section for the collection.*

Fresh Organic Juices

All natural & plant-based

ROASTED BIMI WITH
AVOCADO MAYONNAISE 9

Full of fiber and proteins this special kind of broccoli comes with a tasty, smooth avocado mayonnaise.

VEGETABLE GYOZAS
WITH PONZU SAUCE 10

Freshly steamed, filled with seasonal vegetables.

VEGAN BURGER 16

Gluten-Free Burger Bun with Beyond Meat patty.
Comes with yucca fries.

CHIA PUDDING 4

Healthy Drinks

Organic Latte 7 each

PINK DREAM LATTE *Beetroot-Based*

GREEN WONDER LATTE *Matcha-Based*

GOLDEN MILK *Curcuma-Based*

OCEAN LATTE *Spirulina-Based*

Served with Oat / Soy / Almond milk

ALMA Organic Kombucha 4.5 each

ORIGINAL GREEN

AÇAÍ & WILD FRUITS

GINGER LEMON

ALMA Tea Blends 3.5 each

FRUITS OF THE FOREST

Antioxidant, source of iron and vitamin C. A combination of strawberry, rose hip, hibiscus, rose petals, apple.

Strawberry, rosehip, hibiscus, rose petals, apple and natural scent.

GINGER MINT

Highlighted by a minty flavor with citric nuances and spicy finishes. It is indicated for difficult digestions and situations of lack of appetite due to its digestive properties.

Peppermint, lemon grass, ginger.

REGAL MINT

Very refreshing mixture of mint, green anise and liquorice ideal to combat the summer heat. A refreshing, digestive and healthy combination with hints of liquorice.

GOLDEN FLOWERS

Physical and emotional well-being. A natural digestive and soothing infusion. Enjoy its floral aroma and sweet notes that will transport you to the joy of nature.

CINNAMON & MINT ROOIBOS

Revitalizing rooibos with mint leaves and natural cinnamon, spicy taste and no caffeine.

Rooibos, mint, cinnamon and aroma.

LEMON VERBENA

Nice and smooth taste with great digestive properties.

Lemon verbena.

MAO FENG WHITE TEA

White tea from southern China, formed from the most tender part of the leaves and hand-picked. Light drink of pale color and delicate flavor.

White tea.

JASMINE GREEN TEA

Delicate light tea and accentuated scent of jasmine tea, provides you with warmth and comfort.

Green tea, jasmine and aroma.

EARL GREY BLUE FLOWER BLACK TEA

Moderately strong tea, enriched with oil of bergamot. Original aroma and unmistakable fragrance.

Black tea with cornflower and bergamot aroma.

CEYLON VANILLA BLACK TEA

Aromatic and tempting.

Ceylon black tea and natural aroma.

DETOX

The aroma of this blend of herbs impart a distinctive flavor. Suitable to cleanse the body.

Orthosiphon leaves, liquorice, fennel, burdock root, star aniseed, artichoke leaf, essential lemon oil.

DIGESTIVE

Very aromatic flavor joins digestive virtues of this tea. Especially recommended to facilitate digestion.

Mint leaves, star aniseed fruit, liquorice, fennel, carvi fruit, gentian root.

PAUSE & RELAX

A pleasant taste and a citrus fragrance, this tea will favor us to get a better relaxation.

Passionflower leaves, lemon balm leaves, camomile flowers, liquorice, star aniseed fruit, lime flower, essential sweet orange oil.

REVITALIZING VITALITY

Ginseng and guarana provide toning to this tea, which has an intense flavor of black tea and licorice.

Black tea, liquorice, ginseng, lyophilised extract of guarana, eleuthero root, essential lemon oil.

CHAI ROOIBOS

Free your soul and allow inner peace to invade you. Open your heart, mind and soul. A traditional tranquiliser ideal for combating the stress of modern life.

Cinnamon, ginger, cardamom, clove, coriander, peppercorn and vanilla.

CHAI CEILAN

Purify your spirit and being, renew your energy. Surprise your organism with herbs and spices which will help you to eliminate everything you don't need. At the same time, you will stimulate your central nervous system.

Black tea, cinnamon, ginger, clove, cardamom, pepper, coriander, vanilla.

GINGER COOLER

7

Apple juice lightly scented with ginger and a hint of tamarind.

PEACHY FIZZ

7

Peach juice, ginger and casera sparkling water.

BACK TO THE ROOTS

8

Beetroot, carrot, parsley and ginger.

DETOX LIFE

8

Cucumber, celery, parsley and lemon.

MORNING GLOW

8

Orange, carrot and ginger.

DRINK YOUR GREENS

8

Spinach, lemon and green apple.

Coffee

AMERICAN COFFEE	2.3
WHITE / BLACK COFFEE	2.3
ESPRESSO	2.1
CAPPUCCINO	2.6
CAFE LATTE	2.8
LATTE MACCHIATO	2.8
Milk Options—Oat / Soy / Almond milk	+0.5

Alcohol Free

COCA COLA	2.3
COCA COLA ZERO	2.3
SPRITE	2.3
TONIC WATER	2.3
NESTEA	3
STILL / SPARKLING WATER	2.2
JUICES	2.3
FRESH ORANGE JUICE	3.75

Beer

	<i>25cl</i>	<i>33cl</i>
HEINEKEN	3	4
CRUZCAMPO	2.5	3.5
ALCOHOL FREE		3.5

Whisky

LAGAVULIN <i>16 years</i>	13
MACALLAN <i>10 years</i>	11
BALLANTINES O J&B	9

Rum

ZACAPA <i>23 years</i>	13
HAVANA CLUB <i>7 years</i>	11
CACIQUE O BACARDI	9

Vodka

GREY GOOSE	13
STOLICHNAYA	11
ABSOLUTE / SMIRNOFF	11

Gin

HENDRIK'S	15
BOMBAY SAPPHIRE	13
BEEFEATER	11

Liqueur

BAILEYS	7
AMARETTO	7
LEMONCELLO	7
SAMBUCCA	7
PACHARAN	7
CAMPARI	7
MARTINI BIANCO / ROSSO	6
CARLOS I	10

White Wine

	<i>Glass</i>	<i>Bottle</i>
CASTILLO DE ARESAN <i>Castilla, Verdejo, Organic—Vegan</i>	4.5	19
PRINCIPE DE VIANA <i>Navarra Chardonnay</i>	4.25	18
VINA CIMBRON <i>Rueda Sauvignon Blanc</i>		23
PINOT GRIGIO <i>Pinot Grigio Veneto Italy</i>		20

Rosé Wine

	<i>Glass</i>	<i>Bottle</i>
PRINCIPE DE VIANA <i>Navarra Cabernet Sauvignon</i>	4.25	18
BARON DE LEY BLUSH <i>Rioja, Rosada de Lagrima</i>		21
PINOT GRIGIO BLUSH <i>Pinot Grigio Delle Venezie</i>		22

Red Wine

	<i>Glass</i>	<i>Bottle</i>
PRINCIPE DE VIANA <i>Navarra, Crianza, Tempranillo, Cab Sauvignon, Merlot</i>	4.25	18
BARON DE LEY <i>Rioja Reserva Tempranillo</i>		28
CHINCHILLA SEIS + SEIS <i>Sierra de Malaga Crianza Tempranillo and Syrah</i>		33
MONTEABELLON <i>Ribera del Duero Crianza, 100% Tempranillo</i>		35
CHINCHILLA DOBLE DOCE <i>Sierra de Malaga Cabernet Sauvignon y Merlot</i>		37

Cavas & Champagne

L'HEREU BRUT

Saint Saduni D'Ania Reserva Macabeu, Parellade, Xarel'lo

Bottle

27

L'HEREU DE NIT

Sant Saduni D'Anoia Rose Macabeu, Xarel Lo, Parellada, Monstrelic

24

CODORNIU BENJAMIN 20cl

Saint Saduni D'Anoia

7

VEUVE CLICQUOT

Veuve Clicquot Ponsadrin, Champagne Brut, France

82

LA VIDA SE TRATA DE *de contar*
momentos, que nos dejaron sin palabras—
Y NO DE CONTAR CALORÍAS.

La comida es una PARTE VITAL DE nuestra vida cotidiana. Es el ALIMENTO PARA NUESTROS CUERPOS, NUESTRAS ALMAS Y NUESTROS CORAZONES. La comida también crea COMUNIDAD. Piensa en los momentos que has pasado con tus amigos alrededor de una mesa, en la conexión diaria con tus hijos o padres o en una cena romántica con tu persona favorita. LA COMIDA NOS AYUDA A FRENAR, A HABLAR, A REÍR Y A VERNOS.

En Shanti-Som nos guiamos por este principio y, por ello, hemos diseñado nuestro menú y nuestro restaurante teniendo esto en cuenta. Aquí encontrará sabores intensos y platos sustanciosos que podrá devorar y recordar durante muchos días. De inspiración asiática, nuestros platos le transportarán a la soleada Bali mientras disfruta de comidas saludables preparadas con la máxima calidad y con ingredientes frescos de origen local.

Nuestro restaurante está construido con la intención de ser el espacio comunitario y el corazón de nuestro Retiro. Siéntase a gusto para prolongar su tiempo con un té desintoxicante en las camas balinesas del exterior o reúnase con nuevos amigos y una copa de vino en nuestra mesa comunitaria.

En Shanti-Som eres bienvenido de todo corazón y te sientes como en casa. Así que siéntese, relájese y dese un capricho. Es un placer servirle. Este es su momento. Se lo merece.

Para Empezar

ENSALADA DE CARPACCIO DE REMOLACHA

12

Con Ensalada de Espinacas, Nueces Pecanas, Salsa de Mostaza y Miel, coronado con Queso de Cabra asado.

ENSALADA ESPECIAL SHANTI-SOM

12

Ensalada de Hojas variadas, Queso Feta, Datiles, Nueces, Piña, Tomates Cherry, Pepino y Cebolleta servida con una Vinegreta de Lima y Cilantro.

SOPA TOM KHA

9.5

Sopa Tailandesa con Leche de Coco y Jengibre, servida con Verduras Thai.

SALMÓN MARINADO CON CÍTRICOS Y ENELDO

13

Servido con Hojas frescas y Blinis opcionales.

MEZZE DEL ORIENTE MEDIO

11

Selección de Patés vegetales (Hummus, Baba Ganoush, Muhamara) para dippear con Crudites y Pan de Pita.

DIM SUM

13

Surtido e Aperitivos orientales servido con dos Salsas diferentes.

LANGOSTINOS ORIENTALES

12.5

Leche de Coco, Chili Dulce y Cilantro.

Para Continuar

CURRY VERDE TAILANDÉS DE POLLO 16.5

Especialidad picante, con Verduras al vapor y Arroz Basmati.

DORADA MEDITERRANEA 19.5

A elegir entre estilo asiático (*Lemongrass, Chili y Jengibre*) o estilo Andaluz (*Limón, Ajo, Aceite y Perejil*).

TORTELLONE DE RICOTTA Y ESPINACA 14.5

A base of spinach with sage and caper butter sauce or arrabiata sauce.

NUESTRO WOK  16

Servidos con Verduras de temporada, a elegir entre Tofu, Langostinos ó Pollo. Arroz, Quinoa ó Noodles de arroz (A su elección).

POLLO CRUJIENTE VIETNAMITA 19

Marinado al Estilo Yang, acompañado de Fideos de Arroz, Cilantro y Cebollino.

MINI HAMBURGUESAS ORIENTALES DE TERNERA 18.5

Acompañadas con Berenjenas a la parrilla, Hummus y Pan de pita.

TAJÍN NAZARÍ DE CORDERO 17

Guiso Tradicional Árabe servido con cous-cous.

CHULETERO DE CORDERO ASADO CON SALSA DE CIRUELAS 23.5

Servido sobre una cama de Puré de Apio y Verduras al Vapor.

Guarniciones 4.5 cada uno

PATATAS GAJO
VERDURAS DE TEMPORADA AL VAPOR
ARROZ BASMATI
PAN CASERO INTEGRAL

Para Hacerlo Dulce

TARTA DE CHOCOLATE 8

Servida con Crema de Mascarpone.

CARROT CAKE 8

Servida con Salsa de Yoghurt y Mango.

PIÑA COLADA 8

Estilo Shanti-Som.

BROWNIE DE CHOCOLATE
BLANCO Y PISTACHO 8

Servido con Helado de Pistacho.

*Complete su comida con un té relajante y calmante.
Tenemos una selección especial de tés, por favor vea nuestra
sección de bebidas saludables para la colección.*

Zumos Orgánicos Frescos

Todo natural y de origen vegetal

BIMI ASADO CON
MAYONESA DE AGUACATE 9

Lleno de fibra y proteínas este tipo especial de brócoli viene con una sabrosa y suave mayonesa de aguacate.

GYOZAS DE VERDURAS
CON SALSA PONZU 10

Recién hechas al vapor, rellenas de verduras de temporada.

HAMBURGUESA VEGANA 16

Panecillo de hamburguesa sin gluten con hamburguesa Más Allá De La Carne. Viene con yucca fritas.

PUDÍN DE CHÍA 4

Healthy Drinks

Organic Latte

7 cada uno

PINK DREAM LATTE *a base de remolacha*

GREEN WONDER LATTE *a base de matcha*

GOLDEN MILK *a base de cúrcuma*

OCEAN LATTE *a base de espirulina*

Servido con leche de avena / soja / almendra

ALMA Orgánica Kombucha

4.5 cada uno

ORIGINAL VERDE

AÇAÍ & FRUTOS DEL BOSQUE

JENGIBRE LIMÓN

ALMA Mezclas de Té

3.5 cada uno

FRUTOS DEL BOSQUE

Antioxidante, fuente de hierro y vitamina C. Combinación de fresa, rosa mosqueta, hibisco, pétalos de rosa, manzana

Fresa, rosa mosqueta, hibisco, pétalos de rosa, manzana y aroma natural

GINGER MINT

Destacado por un sabor a menta con matices cítricos y finales especiados. Está indicado para digestiones difíciles y situaciones de falta de apetito por sus propiedades digestivas

Menta, hierba limón, jengibre.

REGAL MINT

Muy refrescante. Una mezcla de menta, anís verde y regaliz ideal para combatir el calor del verano. Una combinación refrescante, digestiva y saludable con matices de regaliz.

GOLDEN FLOWERS

Bienestar físico y emocional. Una infusión digestiva y calmante natural. Disfruta de su aroma floral y notas dulces que te transportaran a la alegría de la naturaleza.

CINNAMON & MINT ROOIBOS

Rooibos revitalizante con hojas de menta y canela natural, sabor especiado y sin cafeína.

Rooibos, menta, canela y aroma.

LEMON VERBENA

Sabor agradable y suave con grandes propiedades digestivas.

Verbena de limón.

TÉ BLANCO MAO FENG

Té blanco del sur de China, formado a partir de la parte más tierna de las hojas y recogido a mano. Bebida ligera de color pálido y sabor delicado.

Te blanco.

TÉ VERDE JAZMÍN

té ligero y delicado con un aroma acentuado de té de jazmín, le brinda calidez y comodidad.

Té verde, jazmín y aroma.

EARL GREY BLUE FLOWER

Té moderadamente fuerte, enriquecido con aceite de bergamota. Aroma original y fragancia inconfundible.

Té negro con aroma de aciano y bergamota.

CEILÁN VAINILLA

Aromático y tentador.

Té negro de Ceilán y aroma natural.

DESINTOXICANTE

el aroma de esta mezcla de hierbas imparte un sabor distintivo. Adecuado para limpiar el cuerpo.

Hojas de ortosifón, regaliz, hinojo, raíz de bardana, anís estrellado, hoja de alcachofa, aceite esencial de limón.

DIGESTIVO

Sabor muy aromático se une a las virtudes digestivas de este té. Especialmente recomendado para facilitar la digestión.

Hojas de menta, anís estrellado, regaliz, hinojo, carvi, raíz de genciana.

PAUSE & RELAX

De agradable sabor y fragancia cítrica, esta infusión nos favorecerá para conseguir una mejor relajación.

Hojas de pasiflora, hojas de melisa, flores de manzanilla, viz, anís estrellado, tila, aceite esencial de naranja dulce.

VITALIDAD REVITALIZANTE

El ginseng y el guaraná tonifican este té, que tiene un intenso sabor a té negro y regaliz.

Té negro, regaliz, ginseng, extracto liofilizado de guaraná, raíz de eleuthero, aceite esencial de limón.

CHAI ROOIBOS

Libera tu alma y permite paz interior para invadirte. Abre tu corazón, mente y alma. Un tranquilizante tradicional ideal para combatir el estrés de la vida moderna.

Canela, jengibre, cardamomo, clavo, cilantro, pimienta y vainilla.

CHAI CEILAN

Purifica tu espíritu y ser, renueva tu energía. Sorprende a tu organismo con hierbas y especias que te ayudarán a eliminar todo lo que no necesitas. Al mismo tiempo, estimularás tu sistema nervioso central.

Té negro, canela, jengibre, clavo, cardamomo, pimienta, cilantro, vainilla.

GINGER COOLER

7

Zumo de manzana aderezado con jengibre fresco y un toque de pasta de tamarindo.

PEACHY FIZZ

7

Zumo de melocotón aderezado con jengibre fresco y un toque de casera.

BACK TO THE ROOTS

8

Remolacha, zanahoria, perejil y jengibre.

DETOX LIFE

8

Pepino, apio, perejil y limón.

MORNING GLOW

8

Naranja, zanahoria y jengibre.

DRINK YOUR GREENS

8

Espinaca, limón y manzana verde.

Café

AMERICAN COFFEE	2.3
WHITE / BLACK COFFEE	2.3
ESPRESSO	2.1
CAPPUCCINO	2.6
CAFE LATTE	2.8
LATTE MACCHIATO	2.8
Opciones de leche—Avena / Soja / Almendras	+0,5

Sin alcohol

COCA COLA	2.3
COCA COLA ZERO	2.3
SPRITE	2.3
TONIC WATER	2.3
NESTEA	3
STILL / SPARKLING WATER	2.2
JUICES	2.3
FRESH ORANGE JUICE	3.75

Cerveza

	<i>25cl</i>	<i>33cl</i>
HEINEKEN	3	4
CRUZCAMPO	2.5	3.5
ALCOHOL FREE		3.5

Whisky

LAGAVULIN <i>16 years</i>	13
MACALLAN <i>10 years</i>	11
BALLANTINES O J&B	9

Ron

ZACAPA <i>23 years</i>	13
HAVANA CLUB <i>7 years</i>	11
CACIQUE O BACARDI	9

Vodka

GREY GOOSE	13
STOLICHNAYA	11
ABSOLUTE / SMIRNOFF	11

Gin

HENDRIK'S	15
BOMBAY SAPPHIRE	13
BEEFEATER	11

Licores

BAILEYS	7
AMARETTO	7
LEMONCELLO	7
SAMBUCCA	7
PACHARAN	7
CAMPARI	7
MARTINI BIANCO / ROSSO	6
CARLOS I	10

Vinos Blancos

	<i>Copa</i>	<i>Botella</i>
CASTILLO DE ARESAN <i>Castilla, Verdejo, Organic—Vegan</i>	4.5	19
PRINCIPE DE VIANA <i>Navarra Chardonnay</i>	4.25	18
VINA CIMBRON <i>Rueda Sauvignon Blanc</i>		23
PINOT GRIGIO <i>Pinot Grigio Veneto Italy</i>		20

Vinos Rosados

	<i>Copa</i>	<i>Botella</i>
PRINCIPE DE VIANA <i>Navarra Cabernet Sauvignon</i>	4.25	18
BARON DE LEY BLUSH <i>Rioja, Rosada de Lagrima</i>		21
PINOT GRIGIO BLUSH <i>Pinot Grigio Delle Venezie</i>		22

Vinos Tintos

	<i>Copa</i>	<i>Botella</i>
PRINCIPE DE VIANA <i>Navarra, Crianza, Tempranillo, Cab Sauvignon, Merlot</i>	4.25	18
BARON DE LEY <i>Rioja Reserva Tempranillo</i>		28
CHINCHILLA SEIS + SEIS <i>Sierra de Malaga Crianza Tempranillo and Syrah</i>		33
MONTEABELLON <i>Ribera del Duero Crianza, 100% Tempranillo</i>		35
CHINCHILLA DOBLE DOCE <i>Sierra de Malaga Cabernet Sauvignon y Merlot</i>		37

Cava & Champagne

Botella

L'HEREU BRUT

27

Saint Saduni D'Ania Reserva Macabeu, Parellade, Xarel'lo

L'HEREU DE NIT

24

Sant Saduni D'Anoia Rose Macabeu, Xarel Lo, Parellada, Monstrelic

CODORNIU BENJAMIN 20cl

7

Saint Saduni D'Anoia

VEUVE CLICQUOT

82

Veuve Clicquot Ponsadrin, Champagne Brut, France

ONE CAN NOT *think well, love well,*
sleep well IF ONE HAS NOT *dined well.*

UNO NO PUEDE *pensar bien, amar bien,*
dormir bien, SI NO HA *comido bien.*

—VIRGINIA WOOLF

