

LAS OLAS
MARENAZ
OCEANFRONT RESORT



Desayunos de Las Olas / Las Olas Breakfasts

- 1. Tradición Costarricense / Costa Rican Tradition \$12**
Gallo Pinto (arroz y frijoles) mezclados con chile dulce, cebolla, y culantro.
Acompañado de huevos al gusto, queso fresco, tostadas, y plátano maduro.
Classic Costa Rican breakfast: Gallo Pinto (rice and beans) with sweet peppers, onions, and cilantro. Served with eggs, fresh cheese, toast, and ripe plantains.
- 2. Desayuno Americano / American Breakfast \$11**
Huevos al gusto, tostadas crujientes, tocino ahumado, y papas salteadas.
Traditional American breakfast: eggs cooked to your liking, crispy toast, smoky bacon, and sautéed potatoes.
- 3. Salud Natural / Natural Wellness \$8**
Granola crujiente con yogur natural y miel, perfecta para un desayuno ligero.
Crunchy granola with natural yogurt and honey for a light and healthy start to your day.
- 4. Dulce Tostada Francesa / Sweet French Toast \$9**
Pan sumergido en mezcla de leche, huevo, y vainilla, con canela molida. Servido con jarabe de maple.
French toast dipped in milk, egg, and vanilla, sprinkled with cinnamon. Served with maple syrup.
- 5. Vitalidad Tropical / Tropical Vitality \$8**
Una mezcla fresca de piña, sandía, papaya, fresa, manzana, y naranja.
A refreshing blend of pineapple, watermelon, papaya, strawberry, apple, and orange.
- 6. Panqueques del Sol / Sunlit Pancakes \$11**
Panqueques suaves acompañados de miel de maple.
Fluffy pancakes served with maple syrup.
- 7. Omelet Las Olas / Las Olas Omelet \$12**
Omelet de huevos con hongos, cebolla, chile dulce, y jamón. Acompañado con tortillas de maíz y aguacate fresco.
Egg omelet with mushrooms, onion, sweet peppers, and ham. Served with corn tortillas and fresh avocado.
- 8. Waffles Dorados / Golden Waffles \$11**
Waffles crujientes con arándanos frescos, miel de abeja, y un toque de azúcar glass o chocolate.
Crispy waffles with fresh blueberries, honey, and a touch of powdered sugar or chocolate topping.

Acompañamientos / Sides \$4
Tocino, Jamón, Queso, Salchicha, Salsa de Carne, Huevos, Champiñones, Pan Tostado, Papas Salteadas, Natilla, Mantequilla, Miel, Tortillas, Granola, Yogur, Fruta de Temporada, Aguacate.
Bacon, ham, cheese, sausage, gravy, eggs, mushrooms, toast, sautéed potatoes, sour cream, butter, honey, tortillas, granola, yogurt, seasonal fruit, avocado.

El Primer Bocado / The First Bite

1. **Anillos del Mar / Sea Rings** \$9
Calamares empanizados con harina, huevo y panko, acompañados de salsa asiática y lechuga fresca.
Squid battered with flour, egg, and panko, served with Asian sauce and fresh lettuce.
2. **Tartar de Atún del Pacífico / Pacific Tuna Tartare** \$15
Atún fresco, mango, aguacate, semillas de ajonjolí, jengibre, acompañado de tostadas de pan.
Fresh tuna, mango, avocado, sesame seeds, and ginger, served with toasted bread.
3. **Camarones al Estilo Japonés / Japanese-Style Shrimp** \$11
Camarones tempura con una capa crujiente de cerveza, acompañados de lechuga fresca y salsa tártara.
Tempura shrimp with a crispy beer batter, served with fresh lettuce and tartar sauce.
4. **Jardín Crujiente / Crispy Garden** \$8
Vegetales variados rebozado con cerveza, acompañados de aderezo de yogur natural con albahaca.
Assorted vegetables beer battered and fried, served with a natural yogurt dressing with basil.
5. **Carpaccio de Res Imperial / Imperial Beef Carpaccio** \$12
Lomito de res finamente cortado, acompañadas de pan artesanal y chimichurri argentino.
Thinly sliced tenderloin beef, served with artisanal bread and Argentine chimichurri.
6. **Palomitas de Pollo Gourmet / Gourmet Popcorn Chicken** \$11
Trocitos de pollo crujiente, servido con salsa dulce.
Crispy chicken pieces, served with sweet sauce.
7. **Delicias de Costa Rica / Delights of Costa Rica** \$9
Guacamole, frijoles molidos, pico de gallo, chips de plátano y papa.
Guacamole, refried beans, pico de gallo, plantain and potato chips.

Ceviches del Chef / Chef's Ceviches

1. **Ceviche del Paraíso Costarricense / Costa Rican Paradise Ceviche** \$11
Dorado, chile dulce, cebolla blanca, culantro, acompañado de chips de maíz y limón.
Mahi-mahi, sweet peppers, white onion, cilantro, served with corn chips and lime.
2. **Mixto Trópical / Tropical Mixed** \$15
Pulpo, camarón, chile dulce, cebolla morada, limón, acompañado de chips de papa.
Octopus, shrimp, sweet peppers, red onion, lime, served potato chips.
3. **Pulpo Picante / Spicy Octopus** \$13
Pulpo, salsa picante, cebolla morada, culantro, chile dulce, acompañado de chips plátano.
Octopus, spicy sauce, red onion, cilantro, sweet peppers, served with plantain chips.
4. **Sabor del Caribe / Caribbean Flavor** \$12
Dorado, leche de coco, cebolla morada, chile panameño, limón, acompañado de patacones.
Mahi-mahi, coconut milk, red onion, Panamanian chili, lime, served with fried plantains.
5. **Peruano Tradicional / Traditional Peruvian** \$12
Dorado, cebolla morada, culantro, limón, jengibre, ají peruano, acompañado de camote.
Mahi-mahi, red onion, cilantro, lime, ginger, Peruvian chili, served with sweet potato.

Ensaladas Fusión / Fusion Salads

- 1. Ensalada Cosecha de la Huerta / Harvest Garden Salad \$8**
Lechuga, repollo morado, zanahoria, tomate cherry, manzana verde, nueces, con vinagreta.
Lettuce, purple cabbage, carrot, cherry tomatoes, green apple, walnuts, with vinaigrette.
- 2. Ensalada César Clásica / Classic Caesar Salad \$11**
Aderezo César, lechuga, crotones, queso parmesano, cebolla morada.
Caesar dressing, lettuce, croutons, Parmesan cheese, red onion.
- 3. Delicia Caprese / Caprese Delight \$9**
Aderezo caprese, tomate, albahaca, queso mozzarella, aceite de oliva.
Caprese dressing, tomato, basil, mozzarella cheese, olive oil.
- 4. Ensalada Exclusiva del Chef / Chef's Signature Salad \$12**
Mix de lechugas, maíz dulce, garbanzos, tomate cherry, pepino, aderezo maracuyá.
Mixed lettuce, sweet corn, chickpeas, cherry tomatoes, cucumber, passion fruit dressing.
- 5. Ensalada Deluxe de Palmito / Deluxe Hearts of Palm Salad \$11**
Mix de lechugas, cebolla morada, tomate cherry, palmito, pepino, aderezo palmito.
Mixed lettuce, red onion, cherry tomatoes, hearts of palm, cucumber, hearts of palm dressing.

Opciones Adicionales / Additional Options

Pollo / Chicken - \$6

Camarones / Shrimp - \$8

Atún / Tuna - \$12

Estilo Veggie / Veggie Style

- 1. Power Baba Ghanoush / Power Baba Ghanoush \$8**
Berenjena, garbanzos, aceite de oliva, acompañado de pan pita.
Eggplant, chickpeas, olive oil, served with pita bread.
- 2. Wrap de Fuego / Fire Wrap \$9**
Tortilla de harina integral, zanahoria, brócoli, coliflor, vainica, soya, quinoa con salsa Sriracha.
Whole wheat tortilla, carrot, broccoli, cauliflower, string beans, soy, quinoa with Sriracha sauce.
- 3. Fusión Vegetariana Pasta / Vegetarian Fusion Pasta \$9**
Curry, pad thai, coliflor, guisantes, soya.
Curry, pad thai, cauliflower, peas, soy.
- 4. Buddha Bowl Vegano / Vegan Buddha Bowl \$11**
Garbanzos, aguacate, ajonjolí, lechugas, quinoa, aderezo chipotle.
Chickpeas, avocado, sesame seeds, lettuce, quinoa, chipotle dressing.
- 5. Falafel Casero Auténtico / Homemade Authentic Falafel \$9**
Garbanzos, cebolla, perejil, culantro, ajo, harina, levadura, comino.
Chickpeas, onion, parsley, cilantro, garlic, flour, yeast, cumin.
- 6. Carpaccio de Coco Artesanal / Artisan Coconut Carpaccio \$8**
Coco natural, chile dulce, aceite de oliva, soya, tomillo, cebolla morada, limón.
Fresh coconut, sweet peppers, olive oil, soy sauce, thyme, red onion, lime.

Impuestos no incluidos / Taxes not included *

Sabores del Océano / Ocean Flavors

1. **Pulpo a la Mantequilla Dorada / Golden Buttered Octopus** \$28
Pulpo, mantequilla, limón, fécula de papa, papas minis, vegetales.
Octopus, butter, lemon, potato starch, mini potatoes, vegetables.
2. **Filete de Mahi Mahi al Estilo Meunière / Mahi Mahi á la Meunière** \$18
Dorado, tomate cherry, mantequilla, vino blanco, vegetales, puré de papa.
Mahi mahi, cherry tomatoes, butter, white wine, vegetables, mashed potatoes.
3. **Mariscada en Mantequilla de Ajo / Garlic Butter Seafood Platter** \$31
Mejillones, dorado, camarón, calamares, pulpo, jaiva, chile dulce, cebolla, tomate cherry, limón, ensalada.
Mussels, mahi mahi, shrimp, squid, octopus, crab, sweet pepper, onion, cherry tomatoes, lemon, salad.
4. **Atún en Costra de Ajonjolí / Sesame-Crusted Tuna** \$21
Filete de atún, soya, ajonjolí, vegetales, papa mini.
Tuna fillet, soy sauce, sesame seeds, vegetables, mini potatoes.
5. **Mejillones Endiablados / Devil'd Mussels** \$18
Mejillones, queso parmesano, pomodoro, vino blanco.
Mussels, parmesan cheese, pomodoro sauce, white wine.
6. **Pescado Frito Entero / Whole Fried Fish** \$ por peso / per weight
Pargo entero, tomate cherry, cebolla morada, pepino, aderezo vinagre, ensalada, papas fritas.
Whole Snapper, cherry tomatoes, red onion, cucumber, vinaigrette, salad, french fries.
7. **Mar Y Tierra Real / Royal Surf & Turf** \$29
Lomito, camarón jumbo, salsa de vino tinto, papa gajo, vegetales a la parrilla.
Beef tenderloin, jumbo shrimp, red wine sauce, potato wedges, grilled vegetables.
8. **Camarón de la Costa Roca / Coastal Rock Shrimp** \$21
Camarón, fécula de papa, salsa agri dulce, lechuga, ajonjolí.
Shrimp, potato starch, sweet and sour sauce, lettuce, sesame seeds.
9. **Salmón del Maravilla / Marvelous Sea Salmon** \$24
Salmón, salsa naranja, tomillo, vegetales, puré de papa.
Salmon, orange sauce, thyme, vegetables, mashed potatoes.

El Arte de la Carne / The Art of Meats

- 1. New York Selecto / Select New York \$32**
New York, romero, mantequilla, ajo, papas salteadas, vegetales a la parrilla.
New York, rosemary, butter, garlic, sautéed potatoes, grilled vegetables.
- 2. Rib Eye Prime / Prime Rib Eye \$34**
Rib eye, tomillo, mantequilla, ajo, puré de papa, espárragos a la parrilla.
Rib eye, thyme, butter, garlic, mashed potatoes, grilled asparagus.
- 3. Lomito Sublime en Salsa de Camarón / Sublime Tenderloin \$29**
in Shrimp Sauce
Lomito, camarones, salsa de camarón, papas fritas, vegetales a la parrilla.
Tenderloin, shrimp, shrimp sauce, french fries, grilled vegetable.
- 4. Costilla de Cerdo BBQ de Mango / Mango BBQ Pork Ribs \$24**
Costilla, salsa BBQ de mango, puré de papa, vegetales a la parrilla.
Pork ribs, mango BBQ sauce, mashed potatoes, grilled vegetables.
- 5. Pollo a la Parrilla Ahumado / Smoky Grilled Chicken \$22**
Pollo, romero, mantequilla de ajo, puré de papa, vegetales a la parrilla
Chicken, rosemary, garlic butter, mashed potatoes, grilled vegetables
- 6. Lomo del Valle Salteado / Sautéed Valley Beef \$31**
Lomo salteado con cebolla morada, ají Peruano, tomates cherry, papas fritas y arroz fresco.
Sautéed beef with red onion, Peruvian chili, cherry tomatoes, french fries, and fresh rice.

Menú Infantil / Kids Menu

- 1. Papas Fritas / French Fries \$6**
- 2. Macarrones con Queso / Mac and Cheese \$8**
Pasta coditos, queso cheddar.
Elbow pasta, cheddar cheese.
- 3. Penne Pomodoro \$8**
Pasta penne, salsa pomodoro.
Penne pasta, pomodoro sauce.
- 4. Pescado y Papas / Fish and Chips \$11**
Pescado frito, papas fritas.
Fried fish, french fries.
- 5. Dedos de Pollo / Chicken Fingers \$9**
Dedos de pollo, papas fritas.
Chicken fingers, french fries.
- 6. Espagueti Mantequilla / Buttered Spaghetti \$7**
Espagueti, mantequilla.
Pasta, butter.
- 7. Hamburguesa con Queso y Papas Fritas / Cheeseburger with French Fries \$12**
Pan de hamburguesa, carne de res, queso cheddar, papas fritas.
Hamburger bun, beef patty, cheddar cheese, french fries.

Placeres Dulces / Sweet Pleasures

1. **Crème Brûlée de Vainilla / Vanilla Crème Brûlée** \$9
Crema dulce, huevos, vainilla, azúcar gratinada.
Sweet cream, eggs, vanilla, golden crust.
2. **Brownie Tentación / Brownie Temptation** \$11
Chocolate, nueces, harina, huevo, helado de vainilla.
Chocolate, nuts, flour, egg, vanilla ice cream.
3. **Flan Cremoso de Coco / Creamy Coconut Flan** \$9
Leche, huevos, coco rallado, azúcar.
Milk, eggs, shredded coconut, sugar.
4. **Cheesecake de la Abuela / Grandma's Cheesecake** \$11
Queso, crema, natilla, huevos, azúcar, vainilla, galleta María, y frutas de temporada.
Cheese, cream, sour cream, eggs, sugar, vanilla, Maria cookies, and seasonal fruit.
5. **Pay de Limón Suave / Smooth Lemon Pie** \$9
Galleta María, limón, gelatina, leche condensada.
Maria cookies, lemon, gelatin, condensed milk.

Bebidas / Drinks

1. **Smoothies de Fruta (En Agua) / Fruit Smoothies (In Water)**
 - 1 fruta / 1 fruit \$5
 - 2 frutas / 2 fruits: \$6

Opciones: Fresa, sandía, piña, maracuyá, frutas de temporada.
Options: Strawberry, watermelon, pineapple, passion fruit, seasonal fruit.
2. **Smoothies de Fruta (En Leche) / Fruit Smoothies (In Milk)**
 - 1 fruta / 1 fruit: \$6
 - 2 frutas / 2 fruits: \$7

Opciones: Fresa, sandía, piña, maracuyá, frutas de temporada.
Options: Strawberry, watermelon, pineapple, passion fruit, seasonal fruit.
3. **Jugo de Naranja Natural / Fresh Squeezed Orange Juice** \$5
4. **Sodas** \$3
Coca-Cola, Coca Cola Zero, Canada Dry Ginger Ale, Canada Dry Ginger Ale Light,
Canada Dry Soda, 7Up, Fanta Naranja, Fanta Colita, Fresca, Agua Tónica, Té Frío (Iced Tea)
5. **Powerade** \$4
6. **Adán y Eva** \$5
7. **Cervezas Nacionales / National Beers** \$5
Imperial Regular, Imperial Silver, Imperial Ultra, Imperial Light, Pilsen
8. **Cervezas Importadas / Imported Beers** \$6
Bavaria Gold, Bavaria Master, Bavaria Light, Heineken, Sol
9. **Vaso Michelado / Michelada Glass** \$1
Vaso preparado con limón, sal, y tajín
Glass prepared with lime, salt, and chamoy
10. **Café / Coffee** \$4
Café de la región.
Regional coffee.
11. **Tés / Teas** \$4
Verde, Negro, Manzanilla, Menta, Flor de Jamaica
Green, Black, Chamomile, Mint, Hibiscus Flower

¡Gracias por visitarnos en Las Olas!

Nos sentimos muy emocionados de darles la bienvenida a nuestro restaurante, Las Olas, ubicado en el hermoso Marenaz Oceanfront Resort en Esterillos Este. En Las Olas, nos especializamos en la deliciosa cocina costarricense local, con un enfoque en los mariscos frescos y de calidad, aprovechando nuestra privilegiada ubicación frente al mar.

Cada uno de nuestros platillos es preparado con ingredientes frescos y locales, creando una experiencia gastronómica auténtica que celebra los sabores únicos de Costa Rica. Ya sea que nos visites para disfrutar de una cena romántica frente al océano o para compartir con amigos y familiares, nuestra misión es hacer que cada comida sea memorable.

Gracias por elegirnos. ¡Esperamos que disfruten de cada bocado y que regresen pronto para seguir compartiendo lo mejor de nuestra cocina!

¡Buen provecho y hasta pronto en Las Olas!

Thank you for visiting us at Las Olas!

We are very excited to welcome you to our restaurant, Las Olas, located at the beautiful Marenaz Oceanfront Resort in Esterillos Este. At Las Olas, we specialize in delicious local Costa Rican cuisine, with a focus on fresh, high-quality seafood, taking full advantage of our prime beachfront location.

Each of our dishes is made with fresh, local ingredients, creating an authentic dining experience that celebrates the unique flavors of Costa Rica. Whether you're visiting us for a romantic dinner by the ocean or to share a meal with friends and family, our mission is to make every meal memorable.

Thank you for choosing us. We hope you enjoy every bite and return soon to continue sharing the best of our cuisine!

Bon appétit and see you soon at Las Olas!



LAS OLAS
MARENAZ
OCEANFRONT RESORT