

## MINI MEAL



W 001

**SPICY TUNA MAYO WRAP**

สไปซี่ทูน่ามายองเนสแรป



290



27



NO MSG



LEVEL 2

**69 THB**



W 002

**OKINAWA WRAP**

โอกินาวาแรป



250



15



NO MSG



SIGNATURE

**69 THB**



## MEAL



M 001

**BAKED CHICKEN RICE WITH CALAMANSI SAUCE**

ข้าวไก่อบซอสลิ้มมะปืด

**79 THB**



M 002

**SPAGHETTI WITH CHILI AND SALT SHRIMP**

สปาเก็ตตี้ผัดพริกเกลือกุ้ง

**89 THB**

## ICE CREAM

*Made with Real Fruits*



**PALM SUGAR**

น้ำตาลสด



**YOUNG COCONUT**

มะพร้าวอ่อน



**GREEN MANGO NAMPLAWAN**

มะม่วงน้ำปลาหวาน



**YUZU MAPEED ORANGE**

ส้มยูสุมะปืด



**MANGOSTEEN RASPBERRY**

ราสเบอร์รี่ผสมมังคุด

**65 THB / CUP**

## DRINK



D 001

**RED GRAPE FRUIT JUICE**

น้ำเกรปฟรุต

**40 THB**



D 002

**CALAMANSI FRUIT JUICE**

น้ำลิ้มมะปืด

**40 THB**

D 003  
**MONT SHAMAU MINERAL WATER**  
น้ำแร่ธรรมชาติ

**15 THB**





S 001

POACHED ALASKAN SALMON  
SALAD

สลัดอลาสก้าแซลมอน



200



13



NO MSG



SIGNATURE

129 THB



S 002

SOUS VIDE CHICKEN  
SALAD

สลัดไก่ซูวี



345



25



NO MSG



SIGNATURE

89 THB



S 003

DUO TUNA CORN  
SALAD

สลัดทูน่าคอร์น



265



7



NO MSG



BEST SELLER

89 THB



O 001

ALASKAN SALMON OATMEAL

โอ้ตมิล ปลาแซลมอนจากอลาสก้า



165



6



NO MSG



SIGNATURE

40 THB



O 002

CHICKEN & EGG OATMEAL

โอ้ตมิล ชิกเก้นแอนด์เอ้ก



170



7



NO MSG



SIGNATURE

40 THB



O 003

TUNA SHOYU OATMEAL

โอ้ตมิล ทูน่า โชยุ



165



6



NO MSG



SIGNATURE

40 THB



O 004

CHOCO ALMOND OATMEAL

โอ้ตมิล ช็อกโกอัลมอนด์



280



10



NO MSG



SIGNATURE

40 THB



O 005

MIXED BERRY OATMEAL

โอ้ตมิล มิกซ์เบอร์รี่



270



9



NO MSG



SIGNATURE

40 THB

SPECIAL TOPPING

+5 THB

T 001

CRISPY SALTED EGGS  
SALMON SKIN

หนังปลาแซลมอนกรอบ รสไข่เค็ม

T 002

BAKED ALMONDS

อัลมอนด์อบ

T 002

MIXED BERRIES

มิกซ์เบอร์รี่





# Ice Cream

MADE WITH REAL FRUITS



## MANGOSTEEN RASBERRY

มังคุดราสเบอร์รี่

**FAT 0% FAT**

มังคุดราสเบอร์รี่ผสมกับราสเบอร์รี่  
ในรูปแบบพรีเมียมชอร์เบท หวานหอม เย็นฉ่ำดับร้อน



## YUZU MAPEED

ส้มยูซุมะปี้ด

**DAIRY FREE VEGAN FAT 0% FAT**

ความหอมของส้มยูซูปั่นผสมกับส้มมะปี้ดเมืองจันทน์  
จัดจ้าน เปรี้ยว หวาน ลงตัว



## GREEN MANGO WITH NAM PLA WAN

มะม่วงน้ำปลาหวาน

**DAIRY FREE FAT 0% FAT**

ชอร์เบทมะม่วงรสเปรี้ยว ตัดด้วยรสน้ำปลาหวานกลมกล่อม  
หอมกลิ่นกุ้งแห้งระยงเล็กร้า กำลังดี



## PREMIUM COCONUT JUICE

มะพร้าว น้ำหอม

**DAIRY FREE VEGAN**

มะพร้าว น้ำหอม นมครีไฮยครี พร้อมเนื้อมะพร้าวชิ้นโตโต  
เคี้ยวสนุก หอมสดชื่นทุกคำ



## PALM SUGAR

น้ำตาลสด

**DAIRY FREE VEGAN**

น้ำตาลสดรสดีเมืองเพชร เต็มเนื้อลูกตาลนุ่มๆ  
เคี้ยวเพลิน หอมหวานชื่นใจ



Best selected

คัดสรรของดีจากธรรมชาติ



Vegan friendly

มีสูตรสำหรับคนทานเจ หรือมังสวิรัต



Fresh & crunchy

สดใหม่ ทานแล้วได้ความหวาน  
และความกรุบกรอบของผัก



**“ชีวิตที่มีสุข เกิดจากประสบการณ์ที่ดีที่มีความสมดุลย์  
ของสุขภาพกายและการวางใจ ให้ถูกต้อง”**

เรามีความตั้งใจที่มอบความรื่นรมย์ ผ่านการคัดสรรวัตถุดิบที่ดี  
มาปรุงเป็นเมนูอาหารคาว-หวานที่ใส่ใจในรสชาติ และคุณค่าประโยชน์  
แบบ **“benecious”** (benefit & delicious) ที่ให้ทั้งรสชาติที่โดดเด่น  
อร่อย และมีประโยชน์ต่อร่างกาย มีความสุขในทุกคำที่รับประทาน



✉ [info@Montshamau.com](mailto:info@Montshamau.com)

LINE @MontShamau

f MontShamau (ม่อนชะเมา)

# TheCharmOfNature



The Charm of Nature

– เสน่ห์จากธรรมชาติ –







## Mont Shamau Salad

160 kcal

สลัดแชลมอนตัวขาวในน้ำสลัดสไตล์เมดิเตอร์เรเนียน คัดสรร  
แชลมอนธรรมชาติจากออลาสก้า เนื้อแน่น โปรตีนสูง  
ไขมันต่ำ มาปรุงในน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ น้ำส้มบัลซามิก  
พร้อมตัวขาวซึ่งเป็นทั้งแหล่งไฟเบอร์ที่ดี และช่วยในเรื่อง  
ของการเผาผลาญพลังงานภายในร่างกาย เสริมฟักซ์กับผักสลัด

## Zesty Tuna

260 kcal

สลัดทูน่าน้ำข้นที่อุดมไปด้วยเนื้อทูน่าชิ้นโต โปรตีนชั้นดี  
โอเมก้าสูง เนื้อนุ่ม แน่น อร่อยเต็มคำ มาพร้อมกับ  
ผักสามสี (แครอท ถั่วและญี่ปุ่น ข้าวโพดหวาน) และผักสลัด

## Tofu Delight

126 kcal

เปิดมิติใหม่กับรสชาติน้ำสลัดเต้าหู้ฮิตาเลียนเบซิล  
สูตรโฮมเมด เสริมพร้อมเต้าหู้ขาวเนื้อเนียน เหนียว นุ่ม  
เคี้ยวสนุก พร้อมด้วยวิตามิน และแร่ธาตุจากผักหลากสี

