



amar

FOOD MENU

As the sun casts a golden glow on the water, time seems to stand still, reminding us of the beauty to be found in the present. Amar is a gentle invitation to embrace the things that keep us grounded in a fast-paced world—a tribute to timeless traditions and to the creation of memories that last forever.

Guided by the Nao philosophy, each dining experience is a promise of renewal, designed not to restrict, but to enhance your wellbeing. To illuminate your path, we have introduced our Longevity Icons: a simple guide to the science-backed benefits behind each plate.

## KEY LONGEVITY ICONS

Each dish is marked with icons to highlight its unique health-supportive qualities.

**AB** Antioxidant booster

Rich in compounds that neutralize oxidative stress and support cellular health.

**MF** Microbiome-friendly

Nourishes gut health with prebiotics, probiotics, and fiber-rich ingredients.

**AI** Anti-inflammatory

Helps reduce chronic inflammation through soothing, plant-powered nutrients.

**HP** High-quality protein

Provides clean, complete proteins to support tissue repair and lean muscle.

**GI** Low Glycaemic Index

Helps stabilize blood sugar levels for balanced energy and metabolic health.

**BP** Brainpower

Fuels focus and cognitive vitality with neuroprotective and energizing nutrients.

**CS** Cretan superfoods

Features native ingredients celebrated for their role in the Cretan diet and longevity.

**NS** Nutrient synergy

Combines ingredients that work in harmony for enhanced nutrient absorption and function.

**N** Nao recommended

Curated in alignment with Nao's philosophy for long-lasting wellbeing.

Handmade sourdough bread,  
pita & carob rusks

Χειροποίητο προζυμένιο ψωμί,  
πίτα & παξιμάδια χαρουπιού

## APPETIZERS | ΟΡΕΚΤΙΚΑ €

Smoked eggplant       10  
grape molasses | fresh herbs

Μελιτζανοσαλάτα  
πετιμέζι | αρωματικά

Taramosalata   12  
olive oil flatbread

Ταραμοσαλάτα  
λαδόπιτα

Tzatziki     12  
Τζατζίκι

Beetroot spread     12  
carob | pomegranate | 'anthogalo' cheese

Παντζαροσαλάτα  
χαρούπι | ρόδι | ανθόγαλο

Grilled wild greens      9  
wild greens | feta | sour grape dressing

Ψητά χόρτα  
βλήτα | φέτα | αγουρίδα

'Pelekaffi'      14  
anchovy | endive | avocado

Πελεκαφτή  
αντζούγια | αντίδι | αβοκάντο

Vine leaves stuffed with shrimp   24  
egg lemon sauce | semidried cherry tomatoes

Ντολμαδάκια με γαρίδα  
αυγολέμονο | ημίλιαστα ντοματίνια

Crispy calamari  26  
cauliflower 'skordalia' | 'stamnagathi' wild greens

Τραγανό καλαμάρι  
σκορδαλιά κουνουπιδιού | σταμναγκάθι

Grilled octopus with Lemnos 'fava'     24  
'pastourma' oil | Lefkada salami

Χταπόδι σχάρας με φάβα Λήμνου  
λάδι παστουρμά | σαλάμι Λευκάδας

Steamed mussels     23  
fennel | 'staka' butter | 'myrionia' wild greens

Μύδια αχνιστά  
φαινόκιο | στάκα | μυρώνια

Marinated catch of the day   24  
ginger | pear | coriander | lupin beans

Μαριναρισμένο ψάρι ημέρας  
ginger | αχλάδι | κόλιανδρος | λούπινα

## SALADS | ΣΑΛΑΤΕΣ €

Greek salad    16  
cherry tomatoes | cucumber | 'galomyzithra' cheese  
| 'Florina' pepper

Χωριάτικη σαλάτα  
ντοματίνια | αγγούρι | γαλομυζήθρα | πιπεριά  
Φλωρίνης

Garden salad   18  
beetroot | green apple | fennel

Κήπος  
παντζάρι | πράσινο μήλο | φοινόκιο

Tomato carpaccio    17  
tomato vinaigrette | capers | sea fennel |  
'xygalo' cheese

Καρπάτσιο ντομάτας  
βινεγκρέτ ντομάτας | κάπαρη | κριταμο | ξύγαλο

Amar salad     22  
anchovy dressing | Cretan gruyere | cured tuna |  
mussels

Σαλάτα Amar  
ντρεσινγκ αντζούγιας | γραβιέρα Κρήτης | παστός  
τόνος | μύδια

## PASTA | ΖΥΜΑΡΙΚΑ €

Wild mushroom orzo    28  
thyme | watercress

Κριθαράκι μανιταριών  
θυμάρι | νεροκάρδαμο

Lobster linguine  44  
lemon cream | bottarga | garlic paste

Λιγκουίни αστακού  
κρέμα λεμονιού | αυγοτάραχο | πάστα σκόρδου

'Skioufichta' with beef  30  
rosemary | 'kefalotyri' cheese | mushrooms

Σκιουφιχτά με μοσχάρι  
δεντρολίβανο | κεφαλοτύρι | μανιτάρια

# MAIN COURSE

## ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΑ

€

### FROM THE SEA | ΑΠΟ ΤΗΝ ΘΑΛΑΣΣΑ

Fish soup    28

catch of the day | seasonal vegetables

\*also available as a starter (broth only)

Ψαρόσουπα

ψάρι ημέρας | λαχανικά εποχής

\*δυνατότητα σερβιρίσματος ως ορεκτικό (μόνο ζωμός).

Sea bass fricassée    34

charred lettuce | confit potato | egg lemon sauce

Λαυράκι φρικασέ

καυλισμένο μαρούλι | πατάτα κονφί | αυγολέμονο

## FROM THE LAND | ΑΠΟ ΤΗ ΓΗ

Vegetable 'mousaka'     26  
vegetable ragout | béchamel | Cretan gruyere

Μουσακάς λαχανικών  
ραγού λαχανικών | μπεσαμέλ | γραβιέρα Κρήτης

Rustic 'Pastitsada'   32  
rappardelle | chicken | 'Spetseriko' tomato & pepper sauce | graviera cream

Πασιτσάδα  
παπαρδέλες | κοτόπουλο | σάλτσα σπιτεσερικό | κρέμα γραβιέρας

Lamb   38  
parsnip cream | roasted onions | crispy leek

Αρνί  
κρέμα παστινάκι | ψητά κρεμμύδια | άχυρο πράσου

Black Angus Rib Steak  48  
crispy potatoes | herb butter

Μοσχαρίσια σπαλομπριζόλα Black Angus  
τραγανές πατάτες | αρωματικό βούτυρο

Roasted cauliflower     18  
chickpea cream | herb olive oil | crispy chickpeas

Ψητό κουνουπίδι  
κρέμα ρεβιθάδας | λαδολέμονο αρωματικών | τραγανά ρεβίθια

# FRESH & DRY-AGED

## ΦΡΕΣΚΑ & ΩΡΙΜΑΣΗΣ

### FISH | ΨΑΡΙΑ

Signature Selection 16 | per 100g

Εκλεκτά Ψάρια

Selected Catch 14 | per 100g

Ψάρια Εποχής

Fresh Catch 10 | per 100g

Ψάρια Ημέρας

Tuna 10 | per 100g

Τόνος

Swordfish 10 | per 100g

Ξιφίας

## CRUSTACEANS | ΑΡΘΡΟΠΟΔΑ

Fresh prawns Γαρίδες φρέσκες	12   per 100g
Symì shrimp Γαριδάκι Συμιακό	18   per 100g
Trawler shrimp Γαριδάκι τράτας	3   per 100g
Slipper lobster Κολοχτύπα	20   per 100g
Lobster Αστακός	18   per 100g

## MOLLUSKS | ΜΑΛΑΚΙΑ / ΜΟΛΥΣΚΟΙ

Squid Καλαμάρι	6.5   per 100g
Octopus Χταπόδι	8   per 100g
Cuttlefish Σουπιά	5   per 100g
Flying Squid Θράψαλο	3.5   per 100g

## SHELLFISH | ΟΣΤΡΑΚΑ

Vongole clams	13   per 100g
Βόνγκολε	
Smooth clams	13   per 100g
Γυαλιστερές	
Cockles	13   per 100g
Κυδώνια	
Mussels	3.5   per 100g
Μύδια	
Oysters	10 per piece
Στρείδια	27 (3 oysters)

## DESSERTS | ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ €

'Galaktoboureko' 12  
rice cream | crispy phyllo | thyme honey

Γαλακτομπούρεκο  
κρέμα ρυζιού | τραγανό φύλλο | θυμαρίσιο μέλι

Cocoa earth  14  
chocolate namelaka | red fruits | hazelnut praline

Σοκολατένια γη  
ναμελάκα σοκολάτας | κόκκινα φρούτα | πραλίνα  
φουντουκιού

Citrus breeze   14  
lemon cream | citrus segments | mandarin sorbet

Άρωμα λεμονιού  
κρέμα λεμονιού | φιλέτα εσπεριδοειδών | σορμπέ  
μανταρίνι

## OUR PRODUCTS

Olive Oil | we use extra virgin olive oil in all our recipes, sourced from our hotels and our olive grove in **Anoskeli, Chania**.

Sunflower Oil | sunflower oil is used only for deep frying produced in **Kavala**

Meat | all meat products are fresh

Fish | fresh fish is received daily from our *local suppliers*

Bio Vegetables & fresh herbs | from *Karalakis farm* in **Ierapetra**

Potatoes | from **Lasithi Plateau**

Olives | from *small producers* in **Kalamata** and **Crete**

Cold Cuts | *Creta Farm En Elladi*, with animal fat substitution from extra virgin olive oil

Cretan Cold Cuts and Sausages | from *Kasakis farm* in **Galatas, Heraklion**

Cheese Products | from *Steiakakis* in **Messara, Sylligardos** in

**Neapolis, Zervos** in **Galeni, Heraklion**

Yoghurt | from *Sylligardos* in **Neapolis**

Honey | we use pine tree and thyme honey from the area of

**Limnes village, Agios Nikolaos**

Effazymo Bread | From the **Kroustas village, Agios Nikolaos**

Dakos Bread | from *Vardas Bakery* of **Kritsa village, Agios Nikolaos**

Cretan Products | from the *Female Partnership* of **Kritsa village,**

**Agios Nikolaos**

Legumes | from the area of **Prespes, Florina**

Flour | from the Mills of Crete, **Chania**

**Ευχαριστούμε που επιλέξατε το Minos Palace Resort.**

**Thank you for choosing Minos Palace Resort.**

Παρακάτω είναι η λίστα με τα αναγνωρισμένα αλλεργιογόνα.

Εάν έχετε κάποια αλλεργία σας παρακαλούμε να ενημερώσετε τον σερβιτόρο σας

ώστε να διασφαλίσουμε την καταλληλότητα του γεύματός σας.

**Δημητριακά | Καρκινοειδή | Αυγά | Ψάρια | Αραχίδες | Σόγια | Γάλα | Καρποί | Σέλινο | Μουστάρδα | Σουσάμι | Λούπινο | Θειώδη | Μαλάκια**

Below is a list of officially recognized food allergens. If you have an allergy to any of the following, kindly inform our service team so they can assure the safety of your meal.

**Cereal | Crustaceans | Eggs | Fish | Peanuts | Soy | Milk | Nuts | Celery | Mustard | Sesame | Lupine | Sulfites | Mollusks**

Όλες οι τιμές είναι σε ευρώ και συμπεριλαμβάνουν Φ.Π.Α. και όλες τις νόμιμες επιβαρύνσεις.

Ο καταναλωτής δεν έχει υποχρέωση να πληρώσει εάν δεν λάβει το νόμιμο παραστατικό στοιχείο (απόδειξη-τιμολόγιο). Το κατάστημα υποχρεούται να διαθέτει έντυπα δελτία διαμαρτυρίας, σε ειδική θήκη δίπλα στην έξοδο, για τη διατύπωση οποιασδήποτε διαμαρτυρίας.

**Αγορανομικός Υπεύθυνος: Ευστράτιος Πατσάκης**

All our prices are in euros and inclusive of VAT and all legal taxes.

The customer is not obliged to pay unless a valid receipt or invoice has been issued.

The establishment is required to provide complaint forms, available in a designated area near the exit, for the submission of any complaints.

**Legally Responsible: Efstrafiios Patsakis**