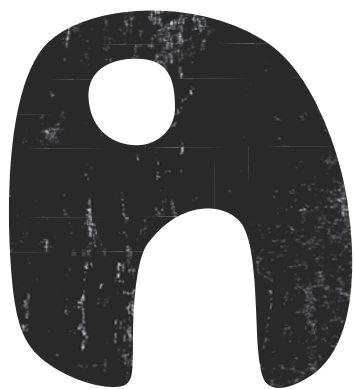




amar

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.

WELCOME

Oyster 9 | per piece
Στρείδια

Vongole clams 13 | per 100g
Βόνγκολε

Cockles 13 | per 100g
Raw or steamed with white wine
and aromatic herbs.

Κυδώνια
Ωμά ή αχνιστά με λευκό κρασί και αρωματικά.

SHARE €

Smoked eggplant       12
grape molasses | fresh herbs | hazelnut

Μελιτζανοσαλάτα
πετιμέζι | αρωματικά βότανα | φουντούκι

Taramosalata   12
Ταραμοσαλάτα

Avocado tzatziki     12
Τζατζίκι Αβοκάντο

Beetroot spread     10
carob | pomegranate | 'mizithra' cheese | pistachio
Παντζαροσαλάτα
χαρούπι | ρόδι | μυζήθρα | φυστίκι Αιγίνης

Homemade pita bread 5
Σπιτική πίτα

'Pelekafti' bruschetta      14
sourdough bread | homemade cured mackerel |
anchovy dressing | endive | avocado
Πελεκαφτή
προζυμένιο ψωμί | σπιτική παστή λακέρδα | dressing
αντζούγιας | αντίδι | αβοκάντο

Shrimp stuffed vine leaves   20
egg-lemon sauce | cherry tomatoes
Ντολμαδάκια με γαρίδα
αυγολέμονο | ντοματίνια

Prawns 12 | per 100g
Grilled or Fried

Γαρίδες
Σχάρας ή Τηγανητές

Symì shrimps 32
Συμιακό γαριδάκι τηγανητό

Calamari 8 | per 100g
Grilled or Fried

Καλαμάρι
Σχάρας ή Τηγανητό

Crispy calamari  22
cauliflower skordalia | 'stamnagathi' wild greens

Τραγανό καλαμάρι
σκορδαλιά κουνουπιδιού | σταμναγκάθι

Grilled octopus 10 | per 100g
Χταπόδι σχάρας

Octopus 'stifado' with Lemnos fava     24
Lemnos fava | onion | capers | Lefkada salami

Χταπόδι στιφάδο με φάβα Λήμνου
φάβα Λήμνου | κρεμμύδι | κάρπαρη | σαλάμι
Λευκάδας

Steamed mussels     20
fennel | 'staka' butter | 'myronia' wild greens

Μύδια αχνιστά
φοινόκιο | στακοβούτυρο | μυρώνια

Ceviche of the day   22
ginger | pear | coriander | tiger milk

Σεβίτσε ημέρας
ginger | αχλάδι | κόλιανδρος | tiger milk

HARVEST

€

Greek salad   

16

cherry tomatoes | cucumber | 'galomyzithra' cheese
| garlic | Florina pepper

Χωριάτικη σαλάτα

ντοματίνια | αγγούρι | γαλομυζήθρα | σκόρδο |
πιπεριά Φλωρίνης

Garden salad  

16

beetroot | green apple | fennel

Κήπος

παντζάρι | πράσινο μήλο | φαινόκιο

Tomato carpaccio   

17

tomato vinaigrette | capers | sea fennel | 'xygalo'
cheese

Καρπάτσιο ντομάτας

βινεγκρέτ ντομάτας | κάρπαρη | κρίταμο | ξύγαλο

Amar salad    

20

anchovy vinaigrette | Cretan 'graviera' | cured
mackerel | mussels

Σαλάτα Amar

βινεγκρέτ αντζούγιας | γραβιέρα Κρήτης | παστή
λακέρδα | μύδια

Grilled wild greens     

10

seasonal wild greens | feta | sour grape dressing

Ψητά χόρτα

άγρια χόρτα εποχής | φέτα | αγουρίδα

DIVE

Fish soup    28

catch of the day | seasonal vegetables

Ψαρόσουπα

ψάρι ημέρας | λαχανικά εποχής

Fresh slipper lobster 'kolochtypa' 200 | 1kg

grilled or with pasta

Φρέσκια κολοχτύπα

σχάρας ή με ζυμαρικά

Fresh lobster 180 | 1kg

grilled or with pasta

Φρέσκος αστακός

σχάρας ή με ζυμαρικά

Lobster tail linguine  48

lemon cream | bottarga | garlic paste

Λιγκουίνι με ουρά αστακού

κρέμα λεμονιού | αυγοτάραχο | πάστα σκόρδου

Sea bass fricassée    30

charred lettuce | confit potato | egg lemon sauce

Λαυράκι φρικασέ

καψαλισμένο μαρούλι | πατάτα κονφί | αυγολέμονο

Premium Selection (A Grade) Ψάρια Α' Διαλογής	16 per 100g
--	---------------

Selection (B Grade) Ψάρια Β' Διαλογής	14 per 100g
--	---------------

Selection (C Grade) Ψάρια Γ' Διαλογής	10 per 100g
--	---------------

Tuna Τόνος	16 per 100g
---------------	---------------

Swordfish Ξιφίας	16 per 100g
---------------------	---------------

All fish are fresh or dry aged, grilled and served with seasonal greens.

Όλα τα ψάρια είναι φρέσκα ή ξηρής ωρίμανσης (dry aged), ψημένα στη σχάρα και σερβίρονται με εποχιακά χόρτα.

ROAM

Rustic 'Pastitsada' 28

rappardelle | chicken | prosciutto | 'spetseriko' sauce | 'graviera' cream

Παστιτσάδα

παπαρδέλες | κοτόπουλο | prosciutto | σάλτσα σπετσερικό | κρέμα γραβιέρας

Lamb 34

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 20

chickpea cream | herb olive oil | crispy chickpeas

Ψητό κουνουπίδι

κρέμα ρεβιθιού | αρωματικό ελαιόλαδο | τραγανό ρεβίθι

Wild mushroom orzo 24

thyme | watercress

Κριθαράκι μανιταριών

θυμάρι | νεροκάρδαμο

'Skioufichta' with beef 30

rosemary | 'kefalotyri' cheese | mushrooms

Σκιουφιχτά με μοσχάρι

δεντρολίβανο | κεφαλοτύρι | μανιτάρια

Vegetable 'mousaka' 24

vegetable ragout | béchamel | Cretan gruyere

Μουσκάς λαχανικών

ραγού λαχανικών | μπεσαμέλ | γραβιέρα Κρήτης

EXHALE

€

'Galaktobourekó'

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 **Galení, Heraklion**

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

Honey | we use pine tree and thyme honey from the area of **Limnes village, Agios Nikolaos**

Eftazymo 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 Μίνος Palace Resort.
Thank you for choosing Mínos 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: Έυστράτιος 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: Efstratios Patsakis

