

mom

FOOD MENU

Welcome to Mom, where gastronomy meets longevity. In collaboration with the Nao Team, our chefs have curated a menu that seamlessly blends flavor and function, using the finest Cretan ingredients, all aligned with cutting-edge principles of metabolic health, cellular vitality, and cognitive wellbeing.

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.

Nao recommended

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

SOUPS | ΣΟΥΠΕΣ

€

Pumpkin soup    16

ginger | coconut cream | seed cracker

Κολοκυθόσουπα

τζίντζερ | κρέμα καρύδας | κράκερ σπόρων

Gazpacho cucumber     16

avocado | yoghurt

Γκασπάτσο αγγουριού

αβοκάντο | γιαούρτι

Tomato basil soup    14

Ντοματόσουπα με βασιλικό

APPETIZERS | ΟΡΕΚΤΙΚΑ

Greek dip selection   16

taramosalata | eggplant spread | tzatziki |
served with whole wheat pita bread

Ελληνικές αλοιφές

ταραμάς | μελιτζανοσαλάτα | τζατζίκι |
σερβίρεται με πίτα ολικής άλεσης

Cretan spinach pie    14

charred "Galení" cheese | spinach | herbs

Παραδοσιακή σπανακόπιτα

καψαλισμένο τυρί 'Γαλένι'

Roasted beetroot    16

blue cheese | 'Mizithra' spread | berries | nuts

 Vegan option available

Ψητό παντζάρι

μπλε τυρί | κρέμα μυζήθρας | berries |
ξηροί καρποί

 Διαθέσιμη και σε vegan εκδοχή

Falafel with hummus    16
tahini dressing | pomegranate | micro greens

Φαλάφελ με χούμους
ντρέσινγκ ταχίνι | ρόδι | φύτρες λαχανικών

Grilled halloumi     18
roasted cherry tomatoes | basil

Χαλούμι σχάρας
ψητά ντοματίνια | βασιλικός

Creamy Burrata  20
cherry tomatoes | carob and tomato crumble |
basil pesto

Κρεμώδης Burrata 
ντοματίνια | τρίμμα χαρουπιού και ντομάτας |
πέστο βασιλικού

Rustic potatoes  11
Πατάτες χωριάτικες

Anchovy crostini    16
sourdough cracker | roasted red bell peppers |
garlic | almonds

Crostini με γαύρο μαρινάτο
τραγανό προζυμένιο ψωμί | ψητές κόκκινες πιπεριές
| σκόρδο | αμύγδαλα

Grilled calamari   20
zucchini | cherry tomatoes | toasted almonds |
lemon mustard honey dressing

Καλαμάρι σχάρας
κολοκύθι | ντοματίνια | καβουρδισμένα αμύγδαλα
| ντρέσινγκ λεμονιού, μουστάρδας & μελιού

Grilled octopus   22
mediterranean potato salad | sundried tomato
dressing

Χταπόδι σχάρας
Μεσογειακή πατατοσαλάτα | ντρέσινγκ λιαστής
ντομάτας

Tuna tataki    22
daikon | wakame | chives | micro greens |
sriracha mayonnaise

Τόνος τατάκι
ρέβα | wakame | σχοινόπρασο | φύτρες
λαχανικών | μαγιονέζα sriracha σως

'Kataifi' cannoli    21
fish tartare | smoked eggplant spread | wakame |
pomegranate

Κανόλι καταϊφιού
ταρτάρ ψαριού | καπνιστή μελιτζανοσαλάτα |
wakame | ρόδι

Rolled beef carpaccio  30
aged parmesan | forest mushroom cream |
arugula | pickled onion

Carpaccio μοσχαριού σε ρολό
παλαιωμένη παρμεζάνα | κρέμα μανιταριών
δάσους | ρόκα | πίκλα κρεμμυδιού

SALADS | ΣΑΛΑΤΕΣ €

Greek Salad      16
cherry tomatoes | cucumber | bell pepper |
olives | capers leaves | feta

Χωριάτικη σαλάτα
ντομάτα | αγγούρι | πιπεριά | ελιές | φύλλα
κάπαρης | φέτα

Mediterranean quinoa salad     14
multigrain quinoa | cherry tomatoes | cucumber |
chickpeas | feta | toasted almonds | fresh mint |
lemon-olive oil dressing

Μεσογειακή σαλάτα κινόα 
κινόα τριχρώμη | ντοματίνια | αγγούρι | ρεβίθια |
φέτα | καβουρδισμένα αμύγδαλα | φρέσκια μέντα
| βινεγκρέτ λεμονιού & ελαιόλαδου

Vitality salad      14
zucchini | carrot | daikon | edamame |
pomegranate | maple syrup dressing

Σαλάτα Vitality
κολοκύθι | καρότο | ντάικον | ενταμάμε | ρόδι |
βινεγκρέτ με σιρόπι σφενδάμου

Prosciutto & Stracciatella di Bufala  18
mixed greens | toasted pear | croutons | pine nuts

Prosciutto & Stracciatella di Bufala
πράσινη σαλάτα | ψητό αχλάδι | κρουτόν |
κουκουνάρι

PASTA | ΖΥΜΑΡΙΚΑ

€

white | whole wheat | gluten-free
λευκά | ολικής άλεσης | χωρίς γλουτένη

Spaghetti aglio e olio 

20

pepperoncino

Σπαγγέτι aglio e olio

πιπεροντσίνιο

Shrimp tagliolini with black ink

26

tomato | baby arugula

Ταγιολίνι απο μελάνι σουπιάς με γαρίδες

ντομάτα | baby ρόκα

Lobster raviolone

36

ouzo | tomato | basil | lobster bisque

Raviolone αστακού

ούζο | ντομάτα | βασιλικός | μπισκ αστακού

Lasagna bolognese

22

parmesan cream

Λαζάνια μπολονέζ

κρέμα παρμεζάνας

MAIN | ΚΥΡΙΩΣ €

Grilled wild mushrooms    20
beetroot–chickpea cream | pico de gallo |
pickled carrots | micro greens

Ψητά άγρια μανιτάρια
κρέμα παντζαριού και ρεβιθιού | pico de gallo |
πίκλα καρότου | micro greens

Cauliflower steak    18
with beans puree | chimichurri

Steak κουνουπιδιού
πουρές φασολιών | chimichurri

Grilled Shrimp    22
beluga lentils | edamame | herbed yoghurt dip

Γαρίδες σχάρας
φακές beluga | edamame | ντιπ γιαουρτιού με
μυρωδικά

Teriyaki glazed salmon    30
basmati rice | edamame

Φιλέτο σολομού teriyaki
ρύζι basmati | edamame

Sea bass fillet    28
quinoa tabbouleh | avocado cream | lemon olive
oil dressing | charred lime

Φιλέτο λαβράκι
ταμπουλέ κινόα | κρέμα αβοκάντο | ντρέσινγκ
ελαιόλαδο & λεμόνι | καψαλισμένο λάιμ

Catch of the Day – Fillet  32
wrapped in leek | celeriac puree |
egg and lemon sauce | parsley chips

Ψάρι ημέρας - Φιλέτο
τυλιγμένο σε πράσο | πουρές σελινόριζας |
σάλτσα αυγολέμονο | τραγανά chips μαϊντανού

Grilled chicken fillet     26
mixed seasonal steamed vegetables

Φιλέτο κοτόπουλο σχάρας
λαχανικά εποχής στον ατμό

Herb-roasted chicken roulade   28
olives | sundried tomatoes | baby spinach | feta |
sweet potato, ginger and lime puree

Ρολό κοτόπουλου ψημένο με μυρωδικά
ελιές | λιαστή ντομάτα | σπανάκι baby | φέτα |
πουρές γλυκοπατάτας με τζιντζερ και λάιμ

Veal Tomahawk    46
rustic potato purée | buttered seasonal vegetables
| chimichurri

Tomahawk απο μοσχάρι γάλακτος
πουρές πατάτας | λαχανικά εποχής βουτύρου |
chimichurri

Beef Rib-Eye    48
rustic potato purée | buttered seasonal vegetables
| chimichurri

Μοσχαρίσιο Rib-Eye
πουρές πατάτας | λαχανικά εποχής βουτύρου |
chimichurri

Slow cooked lamb   32
lamb shoulder | served with carrot | celeriac purée
| lamb jus and herbs

Αργομαγειρεμένη σπάλα αρνιού sous-vide
καρότο | πουρές σελινόριζας | jus αρνιού &
μυρωδικά

DESSERTS | ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ €

Carob Tirami-Choux  14

tiramisu cream | silky crème | dark chocolate

Τιραμι- Σού χαρουπιού


κρέμα τιραμισού | silky crème | μαύρη σοκολάτα

Matcha Mille-Feuille    14

caramelized phyllo | maple syrup | matcha ice cream | wild berries.

Μιλφέιγ Matcha

καραμελωμένο φύλλο | σιρόπι σφενδάμου | παγωτό matcha | άγρια μούρα

Chocolate Haze  14

Γουαγια dark chocolate | hazelnut praline | Madagascar vanilla ice cream | fleur de sel

Σοκολάτα Haze

μαύρη σοκολάτα Γουαγια | πραλίνα φουντουκιού | παγωτό βανίλια Μαδαγασκάρης | fleur de sel

OUR PRODUCTS

Olive Oil | extra virgin olive oil is used in all our recipes collected 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**

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 | mills of Crete at **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 VAT and all legal taxes.

Consumer is not obliged to pay if the notice of payment (receipt-invoice) has not been received. The shop is obliged to have printed documents, in a special case beside the exit for setting out of any existed complaint.

Legally Responsible: Efstiraios Patsakis