



SOL Y SOMBRA

LATIN MARKET & SEAFOOD GRILL

LUNCH

"Sol y Sombra captures rich and exotic flavors cooked on a charcoal grill, showcasing fresh and organic items with bold flavors in traditional latin american gastronomy. Our premiere made-to-order ceviche bar is inspired by south american pacific coast flavors and made with locally caught seafood. Sol y Sombra is a gathering place to explore authentic culture and Latin cuisine"

SALADS

Chopped Farm 18

Three types of Quinoa, Kale, Avocado
Chickpeas, Radish, Green Apple, Grapes
Pistachios, Citrus Vinaigrette
C V

Sol Y Sombra 21

Slow Roasted Chicken, Tortilla Rings
Grilled Pineapple, Beans, Lettuce
Tamarind BBQ Dressing
C V

Red Curry Shrimp Y Passion Fruit 21

Raw Vegetables, Toasted Peanuts
Rice Noodle Pasta
Chile Pico - Roasted Garlic Vinaigrette
C

Grilled Skirt Steak 24

Organic Mixed Greens, Crispy Tortillas
Black Beans, Corn, Tomatoes, Avocado
Blue Cheese Crumbles
Chipotle Ranch Dressing
C

SIDES

Mixed Green Salad, Passion Fruit Dressing 7

Country Fries 7

Onion Rings 7

Yucca Sticks 7

CHARCOAL GRILL

Mahi Mahi "Pinchos" 22

Marinated with Cilantro-Garlic
Mango Sauce
C

Sea Bass "Pinchos" 22

Passion Fruit Glaze
Pejibaye Chimichurri
C

Catch of the Day Sandwich 19

Lizano Mayonnaise Y Chayote Slaw
Yucca Root Fries
C

Sol Y Sombra Burger 21

6 oz. Angus Beef, Caramelized Balsamic Onion
Manchego Cheese
Fire Roasted Portobello Mushroom
Crispy Applewood Smoked Bacon
C

Turkey Burger 21

6 oz. Turkey, Cuajada Cheese, Green Mango Slaw
Panameño Mayonnaise, Pickled Peperoncini
C

Choice of

Green Salad

Onion Rings

Country Fries

Yucca Sticks

LOCAL FLAVORS

Grilled Catch of the Day 21

Choice of Caesar Salad
or Grilled Vegetables
C

Mario's Nachos 22

Rotisserie Meat (Chef's Choice)
Jalapeño Cheese Sauce, Bean - Corn Relish
Pico de Gallo, Guacamole, Cajún Olives

"Casado" Wrap 22

Achiote Marinated Chicken
Black Beans Y Rice, Tico Cheese
Lizano Aioli, Watermelon
V

CEVICHEs

Chifa Style Mahi Mahi 13

Peanut, Ginger, Cilantro, Red Onion
Soy Lime Dressing
C

Queen Sea Bass 13

Sweet Corn, Red Onion, Tomato
Citrus, Bell Pepper
C

Campechano 14

Avocado, Celery, Tabasco
C

C items can be prepared gluten free

V items can be prepared vegetarian



**SOL Y
SOMBRA**

LATIN MARKET
& SEAFOOD GRILL

ALMUERZO

“Sol Y Sombra, asador y barra de mariscos estilo latino, captura sabores ricos y exóticos cocidos a través de la parrilla de carbón, mostrando productos frescos y orgánicos con sabores fuertes de la gastronomía tradicional latinoamericana. Nuestro bar de ceviche esta inspirado por sabores latinos de la Costa del Pacifico elaborados con pescados y mariscos locales.

Sol Y Sombra es un lugar de reunión para explorar la auténtica cultura y cocina latina”.

ENSALADAS

De la Granja 18

Tres Tipos de Quinoa, Kale
Aguacate, Garbanzos
Rábano, Manzana Verde, Uvas
Pistachos, Vinagreta de Cítricos
C V

Sol Y Sombra 21

Pollo Rostizado, Aro de tortilla,
Piña Rostizada, Frijoles, Lechuga
Aderezo de Tamarindo BBQ
C V

Camarones Marinados 21

en Curry Rojo Y Maracuyá
Vegetales Crujientes, Maní Tostado
Pasta de Arroz, Vinagreta de Ajo Rostizado
Y Chile Pico
C

Arrachera a la Parrilla 24

Lechugas Orgánicas, Tortillas Tostadas
Frijoles Negros, Maíz, Tomate, Aguacate
Queso Azul Y Aderezo Ranchero con Chipotle
C

ACOMPAÑAMIENTOS

Ensalada Verde, Aderezo de Maracuyá 7

Papas Campesinas 7

Aros de Cebolla 7

Palitos de Yuca 7

PARRILLA DE CARBON

Pinchos de Dorado 22

Marinado con Ajo Y Culantro
Salsa de Mango
C

Pinchos de Corvina 22

Glaseada con Maracuyá
Chimichurri de Pejibaye
C

Emparedado de la Pesca del Día 19

Mayonesa con Lizano Y Ensalada de Chayote
Raíz de Yuca Frita
C

Hamburguesa Sol Y Sombra 21

6 oz. Carne Angus
Cebollas Caramelizadas en Balsámico
Queso Manchego
Hongos Portobello Rostizados
al Fuego, Tocineta Ahumada Crujiente
C

Hamburguesa de Pavo 21

6 oz. Carne de Pavo
Queso Cuajada, Ensalada de Mango Verde
Mayonesa con Chile Panameño
Pepperoncini en Encurtido
C

Selección de

Ensalada Verde Aros de Cebolla

Papas Campesinas Yuca Frita

SABORES LOCALES

Pesca del Día a la Parrilla 21

Selección de Ensalada Cesar
o Vegetales a la Parrilla
C

Los Nachos de Mario 22

Carne Rostizada (Selección del Chef)
Salsa de Jalapeño con Queso,
Chimichurri de Maíz Y Frijol
Pico de Gallo, Guacamole
Aceitunas con Cajún

Casado Wrap 22

Pollo Marinado con Achote
Frijoles Negros Y Arroz, Queso Tico
Sandía, Aioli de Lizano
V

CEVICHE

Dorado Estilo Chifa 13

Maní, Jengibre, Culantro, Cebolla Morada
Aderezo de Soya-Limón
C

Corvina Reina 13

Maíz Dulce, Cebolla Morada, Tomate
Cítricos, Chile Dulce
C

Campechano 14

Aguacate, Apio, Tabasco
C

C platos pueden ser preparados sin gluten

V platos pueden prepararse vegetarianos