



FRULEZ FELICI DI GUSTO

MENU BISTROT

ORDINI WHATSAPP +39 392 972 7202

COPERTO / SERVIZIO € 2,00

POKE HAWAIANO

- POKE FISH - SALMONE E TONNO** € 14,00
riso bianco con teriaki all'arancia, salmone e tonno marinati, mango, avocado, cetriolo, pomodori, zenzero in agrodolce, cipollotto, chicchi di melagrana, semi di sesamo, alghe wakame e dressing al mango piccante
- POKE FISH - MEDITERRANEO [POLPO, SEPIA]** € 14,00
Riso bianco con teriaki all'arancia, polpo a vapore, seppia al naturale, pomodori, pomodorini sott'olio, olive denocciolate, patate al forno e dressing limone e capperi
- POKE FISH - PESCE BIANCO E CROSTACEI** € 14,00
Riso bianco con teriaki all'arancia, pesce bianco, gamberi, surimi, avocado, mango, pomodori, cetrioli, zenzero e cipollotto in agrodolce, melagrana, alghe wakame, semi di sesamo e dressing al latte di cocco e mirin

* no surimi

- POKE CHICKEN** € 14,00
riso integrale con teriaki all'arancia, pollo, verdure marinate (funghi, carote, cetrioli, daikon), spinaci, anacardi, semi di zucca e di girasole con dressing in stile Koreano

DOMBURI GIAPPONESE

- (riso integrale saltato con verdure e proteine)
- DOMBURI CON TOFU MARINATO** € 14,00
Riso integrale con teriaki all'arancia saltato con verdure miste (edamame, carote, zucchine, fagiolini, germogli di soia, spinacino, zenzero in agrodolce) e tofu marinato
 - DOMBURI CON POLLO ALLA BBQ AL CURRY** € 14,00
Riso integrale con teriaki all'arancia saltato con verdure miste (edamame, carote, zucchine, fagiolini, germogli di soia, spinacino, zenzero in agrodolce), e con pollo cotto a bassa temperatura, granella di pistacchi, yogurt e salsa bbq al curry
 - DOMBURI CON GAMBERI AL VAPORE** € 15,00
Riso integrale con teriaki all'arancia saltato con verdure miste (edamame, carote, zucchine, fagiolini, germogli di soia, spinacino, zenzero in agrodolce) e con gamberi al vapore, filetti di mandorle e salsa al latte di cocco e mirin
 - DOMBURI CON SALMONE AL VAPORE** € 15,00
Riso integrale con teriaki all'arancia saltato con verdure miste (edamame, carote, zucchine, fagiolini, germogli di soia, spinacino, zenzero in agrodolce) e con cubetti di salmone al vapore, filetti di mandorle e salsa al latte di cocco e mirin

FRULEZ RICE-BURGER* (burger di riso)

- SALMONE** Rice burger laccato con oyster sauce con salmone marinato, misticanza, zucchine marinate, teriaki all'arancia, semi di sesamo e alghe nori
- TONNO** Rice burger laccato con oyster sauce, misticanza, tonno marinato, germogli di soia, semi di sesamo, alghe nori e battuto di pomodoro secco, olive, capperi, olio e.v.o. e limone

SUSHI

- SUSHI VEGETARIANO** rolls di sushi rice, alghe nori, con formaggio cremoso senza lattosio, mango, cetrioli, daikon, carote, zenzero in agrodolce, misticanza, pomodorini e teriaki all'arancia
- SUSHI VEG + SALMONE** € 12,00
- SUSHI VEG + TONNO** € 12,00
- SUSHI VEG + SALMONE + TONNO** € 13,50

I PIATTI DI PESCE*

- INSALATA MEDITERRANEA** € 11,50
con tonno all'olio, uova sode, patate lesse, pomodoro, fagiolini, cipolla, misticanza, cetrioli in agrodolce e dressing all'italiana
- GAMBERI MARINATI CON SALSA AGRODOLCE CON SOBA** € 12,50
(spaghetti giapponesi di grano saraceno), misticanza, zucchine marinate, lattuga, semi di sesamo e vinaigrette all'agro di Umeboshi e arancia
- CUPOLETTA DI SALMONE MARINATO CON RISO BASMATI E RISO VENERE** € 12,50
misticanza, verdure e zenzero in agrodolce, semi di sesamo, con vinaigrette all'olio di sesamo*
- SALMONE MARINATO E ARANCE** € 13,00
con carote, germogli di soia, misticanza, granella di pistacchi, teriaki all'arancia*
- FILETTO DI SPIGOLA AL VAPORE CON JULIENNE DI VERDURE ALLA GRIGLIA** € 14,00
rucola, pomodori, capperi in fiore, olive e olio e.v.o.
- PESCE SPADA ALLA MEDITERRANEA** € 14,50
con zucchine spadellate su melanzana al forno, pomodorini rossi e gialli, mandorle a filetti, basilico e dressing di pomodoro arrosto*
- INSALATA CON SEPIA MARINATA ALLA BARBABIETOLA ROSSA** € 14,50
avocado, pomodoro, alghe wakame, salsa tartara e dressing limone e agave su misticanza con dressing all'italiana*
- BACCALÀ AL VAPORE CON INSALATA DI CAVOLFIORE MARINATO** € 15,00
pompelmo, arance, olive, misticanza e dressing di marmellata di clementine piccante
- SALMONE ROSOLATO ALLA SENAPE CON CRUMBLE DI NOCCIOLE E TABALLI** € 15,00
su varietà di patate arrosto (patata, patata dolce e patata viola), songino e dressing di yogurt e tahina

I PIATTI DI CARNE

- TAGLIATA DI POLLO SPEZIATO** € 12,00
con patate al forno, misticanza e vinaigrette alle erbe*
- VITELLO TONNATO CON INSALATA DI POMODORI** € 13,00
misticanza e dressing ai capperi, maionese all'aglio nero e katsubushi
- INSALATA DI POLLO ALLA GRECA** € 13,00
feta, pomodorino, cetriolo, misticanza, olive e dressing yogurt e limone
- STRACCIETTI DI MANZO CON SPUMA DI MELANZANE** € 14,00
su tagliolini di soia al pesto di basilico con verdure (zucchine, carote e spinaci), pomodoro datterino ed filetti di mandorle e lime

I PIATTI VEGETARIANI

- TARTARE DI AVOCADO, PRIMOSALE E MELE** € 9,50
patate, formaggio cremoso senza lattosio, olive, pomodoro, maionese, salsa chili, nocciole e rucola
- MOUSSAKA VEGETARIANA** € 9,50
melanzane, patate, bolognese vegetariana, olio evo, salsa mornay e formaggio fondente*
- BURRITOS FARCITI CON CAPONATA DI VERDURE ALLA SICILIANA** € 10,00
(melanzane, peperoni, zucchine, cipolla, olive, capperi, uvetta e salsa di pomodoro), gratinati con cheddar cheese, insalata di pomodori pachino, rucola e siracha
- INSALATA CON FARRO FUNGHI E CASTAGNE** € 10,50
misticanza, cialde di parmigiano alla paprika, melagrana e dressing all'italiana

I PIATTI VEGAN

- INSALATA CON FINOCCHI, POMPELMO E ARANCE** € 9,00
olive, indivia, misticanza, uva passa e dressing all'agro di umeboshi e arance
- CARPACCIO DI BARBABIETOLA CON AVOCADO** € 9,50
misticanza, pomodorino, semi di zucca, sale affumicato, dressing all'italiana e dressing al bianco di mandorla
- COUS COUS CON RAGOUT DI VERDURE** € 9,50
(zucchine, melanzane, peperoni, ceci, sedano, carote, cipolla) alla mediterranea
- SOMOSA DI PATATE, ZUCCHINE, CURCUMA E SEMI DI SESAMO*** € 9,50
con misticanza, pomodorini, melanzane alla menta con maionese di tofu cremoso
- MIX INVERNALE (ZUCCA, CARCIOFI, SEDANO RAPA, PATATE DOLCI, TOPINAMBUR E MELE)** € 10,50
misticanza e dressing di agave e senape

WRAPS (piadina all'olio d'oliva arrotolata su base misticanza)

- CAPOCOLLO** formaggio cremoso senza lattosio, melone e rucola
- VEGETARIANO** hummus di ceci, uva passa all'aceto di mele, verdure alla griglia, misticanza e tahina

CLUB SANDWICH

- POLLO** € 10,00
pane in cassetta integrale con pollo, lattuga, yogurt, maionese, frittatina alle erbe, pomodoro, formaggio cremoso e bacon croccante*
- VEGETARIANO** € 10,00
pane in cassetta integrale con frittatina di zucchine alla menta, hummus di ceci, formaggio cremoso, pomodoro, insalata di wurstel vegani, lattuga, maionese, yogurt, curry e paprika
- DOUBLE FISH** € 12,00
pane in cassetta integrale con spuma di avocado, salmone marinato, gamberi in salsa americana, uovo sodo, lattuga, formaggio cremoso e pomodoro*

FRULEZ BURGER* (con pane ai cereali)

- VEG BURGER** € 11,00
burger vegano (fagioli, farro, patate, zucchine, orzo, maizena, spezie ed erbe aromatiche), con cavolo rosso brasato, misticanza, crema di tofu affumicato e olive
- SALMON FISH-BURGER** € 12,00
(salmone, zucchine, orzo, maizena, fagioli, spezie ed erbe aromatiche) con cetrioli in agrodolce, pomodori, misticanza e maionese al miso
- GREEN AND BEEF BURGER** € 12,00
(manzo, barbabietola, zucchine, sedano rapa, cipolla e panna) con cheddar, misticanza, mela arrosto, funghi alla griglia e salsa di formaggio alle erbe

TORTILLA

- SCAMORZA FUSA AFFUMICATA, ZUCCA, FUNGHI ARROSTO E CAROTE, SEMI DI ZUCCA E FILETTI DI MANDORLE**
- CAPONATA DI VERDURE, CHEDDAR FUSO, OLIVE, ORIGANO E BASILICO**

BASI SEMPLICI INSALATA MISTA DI VERDURE

- mix green, pomodori, cetrioli e carote con olio e.v.o. € 5,50
- + mozzarella € 6,50
- + tonno in olio e.v.o. € 8,00
- + bresaola € 8,50
- + mozzarella e prosciutto crudo di Parma € 9,50
- + tonno in olio e.v.o. e mozzarella € 9,50
- + pollo speziato* € 10,00
- + salmone marinato € 11,00

BEVANDE

- PANNA** Acqua Minerale Naturale 50 CL € 2,00
- SAN PELLEGRINO** Acqua Frizzante 50 CL € 2,00
- BEVANDE GALVANINATA BIO** € 3,50
aranciata / chinotto / cola / cola zero / cedrata / gazzosa / acqua tonica / limonata / ginger / cola zero / te limone / te pesca / te verde
- AMA_TÈ** € 3,50
tè nero spezie / tè verde matcha / tè bianco arancia
- AMA_TISANA** € 3,50
Camomilla anice stellato / menta zenzero / liquirizia finocchio
- SUCCHI BIO "DI FRUTTA"** € 3,00
pera, ananas, albicocca, pesca, ace
- SUCCHI BIO "DI FRUTTA"** € 3,50
mirtillo

BEVANDE ENERGIZZANTI / PROBIOTICHE

- BEVANDE D'UVA BIO** € 4,00
con spirulina / zenzero e limone / melagrana e pompelmo
- KOMBUCHA KARMA** € 5,50
melograno / tè verde / zenzero

VINO AL CALICE

- Manduria - PRODUTTORI DI MANDURIA** € 3,50
- ROSSO - SALICE SALENTINO** - Adora
- BIANCO - VERDECA** - Alice
- ROSATO - NEGRAMARO** - Garnet

VINO ROSSO - BOTTIGLIA

- SALICE SALENTINO** € 15,00
Adora - Produttori di Manduria
- PRIMITIVO** € 18,00
soc. agr. Polvanera - BIO

VINO ROSATO - BOTTIGLIA

- NEGRAMARO** € 15,00
Garnet - Produttori di Manduria
- AGLIANICO / ALEATICO / PRIMITIVO** € 18,00
soc. agr. Polvanera - BIO

VINO BIANCO - BOTTIGLIA

- FIANO** € 15,00
Zin - Produttori di Manduria
- FALANGHINA** € 18,00
soc. agr. Polvanera - BIO

BIRRA ARTIGIANALE

- BOTTIGLIE DA 33CL**
- BIRIFICIO MELCHIORI - PREDAJA (TN)** € 4,00
BREWTFUL - Lager - 4,5%
- BIRIFICIO MELCHIORI - PREDAJA (TN)** € 4,50
BIRRA HELL - bionda - 4,7%
- BIRIFICIO CAPUT URSI - CELLAMARE (BA)** € 6,00
- ARTURO** - IPA - 0,5% low alcohol
- CRAB** - Blanche - 4,7%
- GRUB** - Golden Ale - 5%
- MARFIK** - Pale Ale ambrata - 5,6%
- RIKU** - Dubble ambrata - 6,6%
- CELLAMARA** - IPA - 6,8%
- BELLATRIX** - Tripple dorata - 7,6%

CENTRIFUGATI

- con aggiunta di aloe vera
- PURIFICANTE** € 4,00
Kiwi, ananas, pompelmo e mela
- BRUCIAGRASSI** € 5,00
Ananas, limone, mela, finocchio e zenzero
- WHY NOT** € 5,00
Cavolo rosso, carota, mela e limone
- ANTIOSSIDANTE** € 5,00
Ananas, barbabietola, lime e mela
- DRENANTE** € 5,00
Cetriolo, kiwi, menta, pera e pompelmo
- RIGENERANTE** € 5,00
Kiwi, melone, mela e pera
- SOFT GREEN** € 5,00
Mela, cetriolo, zuccina e finocchio
- LELLA** € 5,00
Arancia, carota e mela
- MORE OR LESS** € 5,00
Carota, pomodoro, sedano, limone e tabasco
- SOLO AGRUMI** € 5,00
Pompelmo e arancia
- TONIFICANTE** € 5,00
Carota, mela, finocchio, limone e zenzero
- TUTTARANCIA** € 5,00
Arancia
- VITAMINIC** € 5,00
Kiwi, arancia, basilico, mela e limone
- ABBRACCIO DI FERRO** € 5,00
Spinaci, ananas, kiwi, mela e zenzero
- SOLO ANANAS** € 5,00

CENTRIFUGATI CON ALOE VERA

- AFTER WORK-OUT** € 5,00
Aloe vera, cetriolo, melone, sedano e mela
- KINDNESS** € 5,00
Aloe vera, arancia, sedano, basilico
- LICORICE** € 5,00
mela, finocchio, limone, liquirizia, aloe
- POMELO PLUS** € 5,00
Aloe vera, mela, ananas, pompelmo e curcuma

DOLCI AL CUCCHIAIO

- MOUSSE* ALLA CREMA, CIOCCOLATO E/O RICOTTA CON FRUTTA E CEREALI** € 3,00
- TIRAMISÙ ESPRESSO** € 3,00
crema fredda di latte, biscotto alle mandorle con vaniglia barbou bagnato con caffè espresso caldo e polvere di cacao
- CROCCANTINO ALL'AMARENA** € 3,00
crema fredda di latte, amarena sciroppata, topping al cioccolato e granella di nocciole

PACK TAKE AWAY

- € 0,50 CAD

***Alcuni prodotti potrebbero essere surgelati o sottoposti a processo di abbattimento di temperatura**
Non possiamo garantire l'assenza di tracce di noci o altri allergeni nei nostri piatti da menu. Si prega di comunicare al vostro cameriere eventuali allergie alimentari e chiedere la ricetta con la specifica degli allergeni.

Le pietanze di questo menù segnalate come vegane sono conformi al disciplinare VeganOK consultabile su www.veganok.com

rete Wi-Fi **VODAFONE_FRULEZ**
password **frulezbari**