


I PIATTI VEGAN


INVOLTINI DI CARTA DI RISO FARCITI
CON TAGLIOLINI DI SOIA ALLA BARBABIETOLA
chili, verdure in agrodolce (carote, cetrioli e daikon), germogli di soia e songino, arachidi, dressing al latte di cocco e burro d'arachidi

INSALATA CON TAGLIOLINI DI ZUCCHINE
MARINATE CON POMODORINI 
songino, foglie di basilico, dressing di pomodoro a crudo e gomasio alle mandorle

QUINOA E SPINACI SU ZUPPA FREDDA DI FRAGOLE 
con melagrana, pere, bacche di goji e dressing di olio e limone*


INSALATA CON BOCCONCINI DI TEMPHE
patate arrosto allo zaatar, hummus di edamame, pomodorini, misticanza e vinaigrette di yogurt di soia e tahina


I PIATTI VEGETARIANI

PATATE FARCITE 
(ceci, bietole e mele al curry), songino e salsa di melanzane e yogurt


TEGAMINO DI CARCIOFI RIPIENI ALLA PUGLIESE
[pane, formaggio, uova, prezzemolo, menta] e piselli


CHAPATTI [PANE INDIANO] CON ASPARAGI
uova, noci, misticanza, semi di zucca e vinaigrette alla senape antica*

TORTILLA CON VERDURE PRIMAVERILI 
[asparagi, carciofi e carote] e scamorza affumicata, semi di zucca e mandorle tostate a filetti

INSALATA CON BURRATA 
puntarelle, carciofi marinati, asparagi, finocchi, misticanza, pomodori secchi, polvere di olive e olio e.v.o.

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

CAPOCOLLO 
formaggio cremoso senza lattosio, melone e rucola

VEGETARIANO 
hummus di edamame, spinaci, brie, noci e formaggio cremoso


FRISE su base misticanza


FRISA CON POMODORO, MOZZARELLA E ORIGANO


FRISA CON MOZZARELLA, PUNTARELLE, ALICI E PEPE


I PIATTI DI PESCE*


CAESAR SALAD CON GAMBERI E AVOCADO
misticanza, cialde di parmigiano alla paprika, melagrana, crostini di pane, dressing alle erbe e dressing alle acciughe e parmigiano*


 *no crostini


CUPOLETTA DI SALMONE MARINATO
CON RISO BASMATI E RISO VENERE 
misticanza, verdure e zenzero in agrodolce, semi di sesamo, con vinaigrette all'olio di sesamo*

SALMONE MARINATO E ARANCE 
con carote, germogli di soia, misticanza, granella di pistacchi, teriaki all'arancia*


SALMONE ROSOLATO SU ZUPPA FREDDA
DI ASPARAGI CON PUNTARELLE 
olive, pomodoro, yogurt di soia, pomodori secchi e semi di sesamo*


INSALATA CON TONNO SCOTTATO 
mozzarella, pomodori, alici marinate, misticanza, basilico, fior di sale e dressing di pomodoro arrosto e dressing all'italiana*

BACCALA' AL VAPORE CON FREGOLA 
zucchine marinate al limone e timo, carciofi, melagrana, mandorle croccanti, menta e salsa bianca di mandorle e pane*

CEVICHE DI COBIA CON FRISA IN PEZZI 
pompelmo, limone, arancia, cipolla rossa marinata e fiori eduli*

POKE HAWAIANO


POKE FISH 
riso bianco con teriaki all'arancia, salmone, tonno, mango, avocado, cetriolo, pomodori, zenzero in agrodolce, cipollotto, melagrana, semi di sesamo, alghe nori e dressing al mango piccante



POKE CHICKEN 
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

POKE VEGAN
riso venere con teriaki all'arancia, tofu marinato, ananas, edamame, cetrioli, radicchio, muesli, alghe nori e maionese vegan al wasabi


I PIATTI DI CARNE

TACCHINO ARROSTO MARINATO CON OYSTER
SAUCE CON INSALATINA DI INDIVIA 
finocchi, fragole e mix di patate (dolci, viola e bianche) con maionese al miso, dressing all' oyster sauce, granella di pistacchi e zenzero in agrodolce*

INSALATA CON BRESAOLA E CUORE DI PALMA 
papaya, misticanza e salsa al frutto della passione 


TAGLIATA DI POLLO SPEZIATO CON PATATE AL FORNO 
misticanza e vinaigrette alle erbe* 


BURRITOS DI CARNE, FAGIOLI ROSSI E MAIS
gratinato con cheddar cheese e insalata di avocado, pomodori, menta, lime e salsa di pomodoro semi piccante*


INSALATA DI POLLO CON MANGO E MELONE 
misticanza, semi di girasole e dressing ai frutti rossi e aceto di lamponi* 

STRACCETTI DI MANZO CON COUS COUS
COTTO IN CENTRIFUGATO DI CAROTE E
ARANCE AL CARDAMOMO
verdure primaverili (edamame, fave, piselli, asparagi), e insalatina di rucola, parmigiano e vinaigrette alle carote*


FRULEZ RICE-BURGER* (burger di riso)

 * no oyster sauce

SALMONE Rice burger laccato con oyster sauce con salmone marinato, misticanza, zucchine, teriaki all'arancia, semi di sesamo e alghe nori 

TONNO Rice burger laccato con oyster sauce, misticanza, tonno, carciofi marinati, 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

SUSHI VEG + TONNO



SUSHI VEG + COBIA

SUSHI VEG + SALMONE + TONNO


BASI SEMPLICI INSALATA MISTA DI VERDURE




mix green, pomodori e carote con olio e.v.o. 


+ mozzarella 


+ pollo speziato* 



+ bresaola 



+ mozzarella e prosciutto crudo di Parma


+ tonno al naturale 


+ tonno al naturale e mozzarella

I TAGLIERI con base misticanza

TAGLIERE DI FORMAGGI 
mozzarella, brie, Parmigiano Reggiano e Pecorino d'Angiò


TAGLIERE DI SALUMI 
prosciutto crudo, prosciutto arrosto, capocollo di Martina Franca e salame felino

CLUB SANDWICH

POLLO
pane in cassetta integrale con pollo, lattuga, yogurt, maionese, frittatina alle erbe, pomodoro, formaggio cremoso e bacon croccante*



VEGETARIANO
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


I VEGETARIANI DI MARE

BURGER MUTICEREALI CON FRITTELLE DI LATTUGA 
DI MARE maionese al wasabi, songino e zenzero all'agro di umeboshi

TACOS CON TARTARE DI ALGHE E PATATE
semi di sesamo, pomodoro, stracciatella e zucchine marinate

FRULEZ BURGER* con pane ai cereali

VEG BURGER 
burger vegano (fagioli, farro, patate, zucchine, orzo, maizena, spezie ed erbe aromatiche), con spinaci, mais e salsa bbq vegana 

SALMON FISH-BURGER 
(salmone, zucchine, orzo, maizena, fagioli, spezie ed erbe aromatiche) con cetrioli in agrodolce, pomodori, misticanza e maionese al miso

BEVANDE

ACQUA LURISIA 33CL

ACQUA LURISIA 75CL

BEVANDE LURISIA chinotto / gazzosa / aranciata / acqua tonica

SUCCHI BIO "DI FRUTTA" pera, ananas, albicocca, pesca, ace, mela e carota

BEVANDE GALVANINA BIO aranciata / chinotto / cedrata / gazzosa / acqua tonica / limonata / ginger

SUCCHI BIO "DI FRUTTA" mirtillo, lampone, arancia spremuta

GALVANINA BIO TÈ limone / pesca / verde

AMATÉ melograno / pesca e fiori di sambuco / limone e zenzero

VINO

(calice)

(bottiglia)

ROSSO, ROSATO E BIANCO

Per conoscere le etichette selezionate per la stagione rivolgersi al personale in sala

BEVANDE ENERGIZZANTI / PROBIOTICHE

SUCCHI MALEE

guava / mango / litchi / acqua di cocco / latte di cocco

BEVANDE D'UVA BIO

con spirulina / zenzero e lemongrass / curcuma e arancia e pepe

KOMBUCHA FERVERE

ginger noir / green detox

BIRRA ARTIGIANALE

BOTTIGLIE DA 33CL

BIRRIFICIO BALADIN - FARIGLIANO (CN)

Birra Normale Golden Ale - Bionda - 5%

BIRRIFICIO DELL'EREMO - ASSISI (PG)

Saggia - Chiara doppio malto - 5%

Nobile Golden Ale - Bionda - 5%

Magnifica American Amber Ale - Ambrata - 5%

Fiera American Indian Pale Ale - Biondo scuro - 6,5%

Fuoco Triple - Oro intenso - 8,5%

BIRRIFICIO BREWDOG - SCOZIA

Vagabond American Pale Ale - 4,5% (senza glutine - vegan)

AFFOGATI AL CAFFÈ

GELATO A SCELTA CON ESPRESSO CALDO

CENTRIFUGATI

con aggiunta di gelato

con aggiunta di aloe vera

SOLO ANANAS O KIWI

LELLA

Arancia, carota e mela

TONIFICANTE

Carota, mela, finocchio, limone e zenzero

BRUCIAGRASSI

Ananas, limone, mela, finocchio e zenzero

VITAMINIC

Kiwi, arancia, basilico, mela e limone

TUTTARANCIA

Arancia

SOLO AGRUMI

Pompelmo e arancia

JOY

Fragola, melone e pera

RIGENERANTE

Melone, kiwi, mela e pera

SOFT GREEN

Zucchina, cetriolo, sedano/finocchio, mela

PANAMA

Fragola, ananas, mela, limone e menta

ENERGETICO

Barbabietola, cavolo rosso e mela

BRITISH

Pomodoro, arancia e basilico

RAVANAS

Ravanello, carota, finocchio, mela e limone

CENTRIFUGATI CON ALOE VERA

MORK & MINDY

Carota, pompelmo, fragola, mela e aloe vera

KELLY

Pera, melone, finocchio/sedano, menta e aloe vera

RALPH

Kiwi, ananas, mela e aloe vera

DOLCI AL CUCCHIAIO

MOUSSE* ALLA CREMA, CIOCCOLATO E/O RICOTTA CON FRUTTA E CEREALI

PANE PER ACCOMPAGNARE LE INSALATE

PANINI PICCOLI 30GR*/GRANDI 60GR*

PANE MORBIDO SENZA GLUTINE

GELATI

CIOCCOLATO EXTRA-FONDENTE

LIMONE E ZENZERO

MANGO

FRAGOLA

NOCCIOLA

FIOR DI LATTE

PISTACCHIO

YOGURT BIO

CAFFÈ SPECIALI CALDI

YELLOW COFFEE

Zabov, caffè espresso, amarena, panna, scaglie di cioccolato e frutta secca

BIRD COFFEE

Cioccolato, caffè espresso, rum scuro, panna, buccia di arancia, zenzero e cannella

STORM COFFEE

Cioccolato, caffè espresso, latte di mandorla, pera in pezzi, noci e panna

MINT COFFEE

Cioccolato, caffè espresso, menta, vodka, sciroppo di cocco, scaglie di cioccolato e panna

PACK TAKE AWAY



VEGANO



VEGETARIANO



SENZA GLUTINE



SENZA LATTOSIO

*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



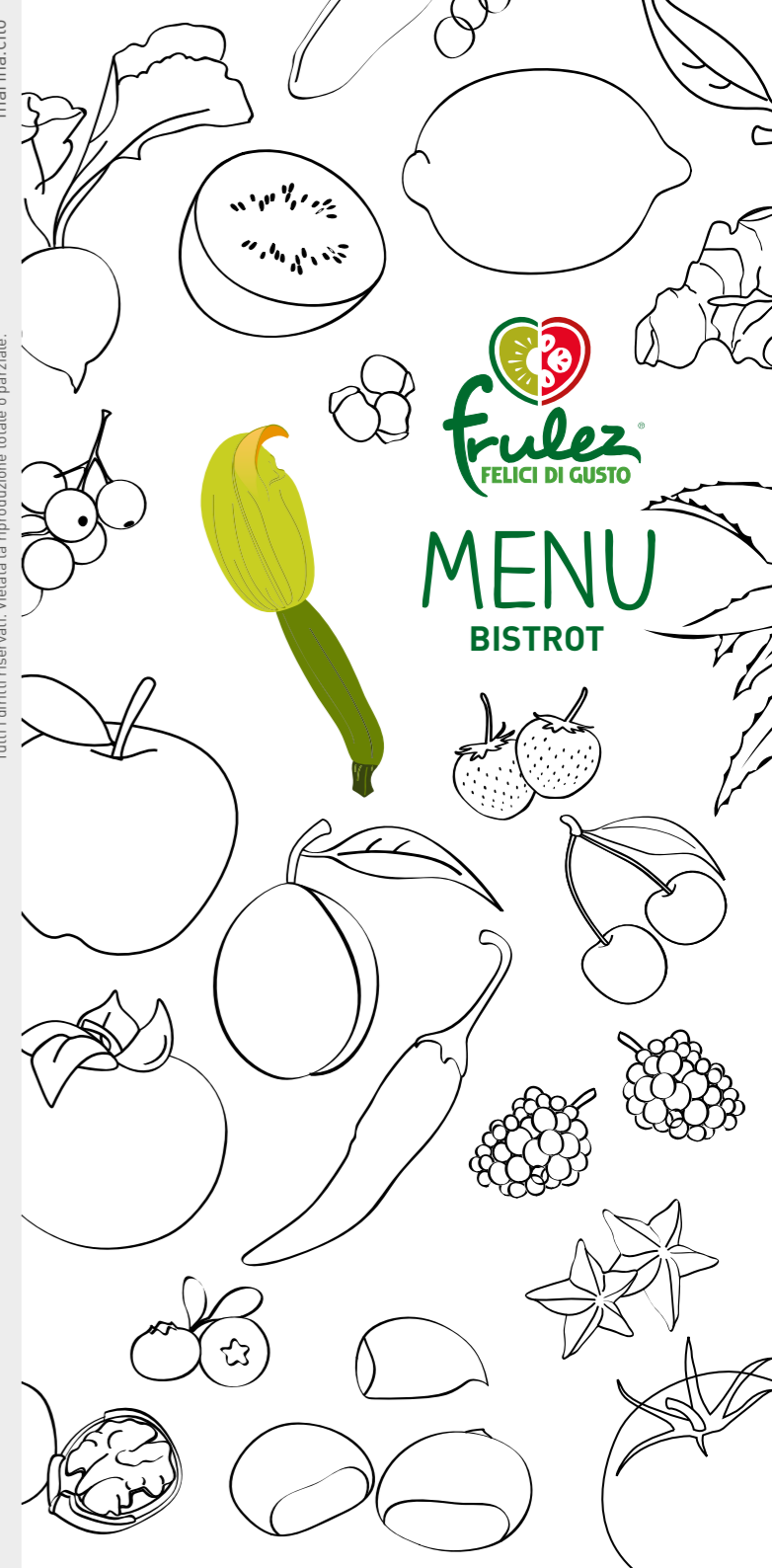
rete Wi-Fi **VodafoneFORFRULEZ**
password **Frulez4me**

N.B. DA FRULEZ IL COPERTO NON SI PAGA :)



PIAZZA UMBERTO I, 14-15 70121 BARI
TEL. - FAX 080 523 9827
FRULEZ@FRULEZ.IT - FRULEZ.IT

marina.cito
Tutti i diritti riservati. Vietata la riproduzione totale o parziale.



frulez
FELICI DI GUSTO

MENU
BISTROT