


I PIATTI VEGAN

CIME DI CAVOLFIORI "INFORNATI" IN PASTELLA

con misticanza, cipolla marinata, patate, yogurt di soia e salsa al pepe di Sichuan e anacardi 


CARPACCIO DI BARBABIETOLA CON AVOCADO

misticanza, pomodorino, semi di zucca, sale affumicato, dressing all'italiana e dressing al "bianco" di mandorla 

COUS COUS INTEGRALE CON VERDURE

(sedano, carote, peperoni, zucchine, melanzane, cavolfiori), tofu, salsa di pomodoro giallo alla curcuma e foglie di menta

QUICHE DI RISO CON CIPOLLE CAMELLATE


allo sciroppo d'agave, semi croccanti, misticanza, pomodori e dressing alle erbe 

TAGLIOLINI DI SOIA CON PEPERONI E ZUCCHINE


germogli di soia, tofu caramellato, arachidi, salsa al latte di cocco e semi di sesamo

I PIATTI VEGETARIANI

TIMBALLO DI VERDURE

(bietole, cicorielle selvatiche e foglie di papavero) con stracciatella, uova e pomodorini 


GRATIN DI PATATE E VERZA

con funghi di bosco trifolati 


POLPETTONE VEGETARIANO

con verdure arrosto (zucca, funghi, patate, carote, broccoli) e salsa di pomodori arrosto



TORTILLA DI PATATE, CON ZUCCA, CAROTE E FUNGHI ALLA GRIGLIA

scamorza affumicata fusa, semi di zucca e filetti di mandorla 

RAMEN CON VERDURE (ZUCCHINE, CAROTE, SPINACI)


udon, miso, funghi shiitake, alghe wakame, alghe nori, uovo sodo e semi di sesamo 


INSALATA CON BURRATA SENZA LATTOSIO

broccoli, pomodori, pomodorini, misticanza, olive, polvere di olive e dressing all'italiana  



I PIATTI DI PESCE*

INSALATA CON GAMBERI E TONNO AL NATURALE



con banane, uva passa, mandorle croccanti, melagrana, misticanza, dressing alle erbe e dressing allo yogurt e aneto 

 *no dressing



SALMONE MARINATO E ARANCE

con carote, germogli di soia, misticanza, granella di pistacchi, teriaki all'arancia*  

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*  



FILETTO DI SPIGOLA CON VERDURE

(carciofi, zucchine, carote, sedano, cipolla) alle spezie Mediterranee, pomodorini, uva passa, olive Leccine e limoni in salamoia*  

SALMONE ROSOLATO ALLA SENAPE


con crumble di nocciole e taralli su varietà di patate arrosto (patata, patata viola e patata dolce), songino con dressing di yogurt e tahina*

FILETTO DI BACCALÀ A VAPORE

con pompelmo, arancia, cavolfiore marinato, misticanza, olive e dressing alla confettura di clementine  

SUSHI

SUSHI VEGETARIANO

rolls di sushi rice, alghe nori, con formaggio morbido senza lattosio, mango, cetrioli, daikon, carote, zenzero in agrodolce, misticanza, pomodorini e teriaki all'arancia 

SUSHI VEG + SALMONE*

SUSHI VEG + SPIGOLA*

SUSHI VEG + TONNO*

SUSHI VEG + SALMONE + SPIGOLA*

SUSHI VEG + SALMONE + TONNO*


WRAPS

piadina all'olio d'oliva arrotolata su base misticanza

CON SPECK E ASIAGO


formaggio cremoso, misticanza e chutney di pere

VEGETARIANO



con cetrioli allo yogurt, patate arrosto, misticanza, pomodori e formaggio cremoso alle erbe 

I PIATTI DI CARNE

PETTO DI TACCHINO ALLE ERBE DI PROVENZA

con funghi e zucca arrosto, castagne, misticanza e dressing al gorgonzola 



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 PUNTARELLE

finocchi, arance, olive, fiori eduli e dressing di arance e miele  

BURGER DI MANZO E VERDURE

(barbabetola, zuccina e sedano rapa) con ceddar, verdure alla griglia, mele arrosto, misticanza e salsa di formaggio alle erbe 

STRACCETTI DI MANZO CON PURÈ DI PATATE

spinaci, funghi, carote croccanti e salsa di funghi 

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

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, cavolo rosso, muesli, alghe nori e maionese vegan al wasabi 

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


I TAGLIERI

con base misticanza

TAGLIERE DI FORMAGGI


Brie, Asiago, mozzarella e gorgonzola

TAGLIERE DI SALUMI

Capocollo di Martina Franca, prosciutto crudo di Parma, prosciutto cotto arrosto e speck 


FRISE su base misticanza

FRISA CON POMODORO, ORIGANO E OLIO E.V.O.


FRISA CON CICORIA acciughe, pomodorini e olio e.v.o. 

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, tonno, carciofi marinati, misticanza, semi di sesamo, alghe nori e battuto di pomodoro secco, olive, capperi, olio e.v.o. e limone 

FRULEZ BURGER* con pane ai cereali

VEG BURGER

burger vegano (fagioli, farro, patate, zucchine, orzo, maizena, spezie ed erbe aromatiche), con cavolo rosso marinato, songino, crema di tofu (bio) affumicato e olive  

SALMON FISH-BURGER

(salmone, zucchine, orzo, maizena, fagioli, spezie ed erbe aromatiche) con patè di carote, arance e cardamomo, insalata croccante, cetrioli marinati e pomodoro 

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

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

GALVANINA BIO TÈ limone / pesca / verde

CORTESE BIO gazzosa, tonica, cola, aranciata rossa, cedrata, limonata, melagrana, chinotto

CORTESINO GINGER ROSSO

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

PURIFICANTE

Kiwi, ananas, pompelmo e mela

RIGENERANTE

Melone, kiwi, mela e pera

SOFT GREEN

Zucchina, cetriolo, sedano/finocchio, mela

JULIETTE

Pomodoro, carota, limone, sale e pepe

ENERGETICO

Barbabietola, cavolo rosso e mela

CENTRIFUGATI CON ALOE VERA

GIOVINEZZA

Aloe vera, mela e menta

POMELO PLUS

Aloe vera, pompelmo, mela, ananas e curcuma

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

MANGO

LAMPONE

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, 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



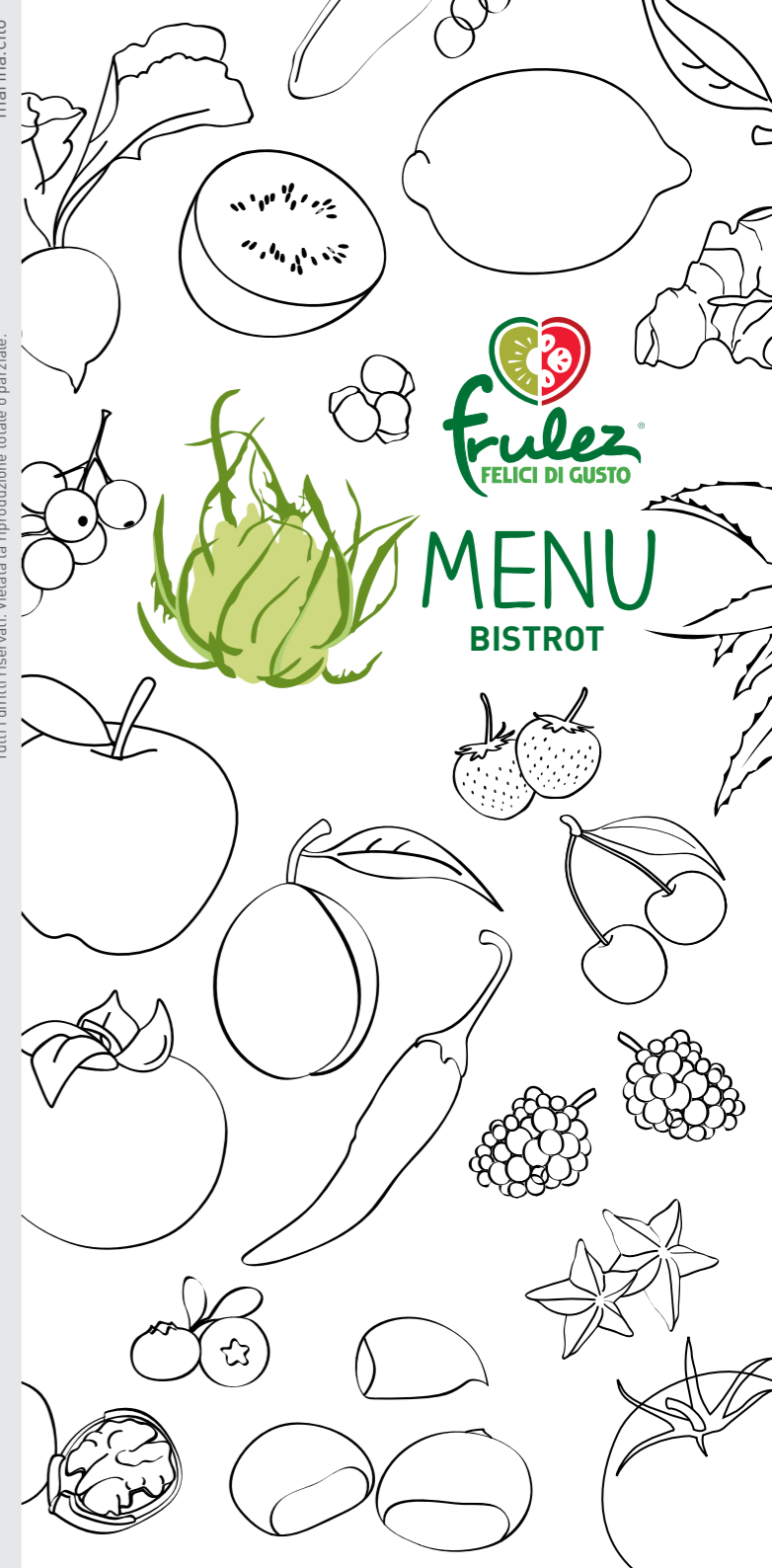
rete Wi-Fi **VodafoneFORFRULEZ**
password **Frulez4me**

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