



ORDINI WHATSAPP +39 392 972 7202

## POKE HAWAIANO

- POKE FISH - SALMONE E TONNO** € 12,00  
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** € 12,50  
[POLPO, SEPIA E CALAMARO]  
Riso bianco con teriaki all'arancia, polpo a vapore, calamaro scottato, seppia al naturale, pomodori, pomodorini sott'olio, olive denocciolate, patate al forno e dressing limone e capperi
- POKE FISH - PESCE BIANCO E CROSTACEI** € 13,00  
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
- POKE CHICKEN** € 11,00  
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 SALMONE AL VAPORE** € 13,00  
Riso integrale con teriaki all'arancia saltato con verdure miste (edamame, carote, zucchine, broccoli, 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
  - DOMBURI CON POLLO ALLA BBQ AL CURRY** € 12,00  
Riso integrale con teriaki all'arancia saltato con verdure miste (edamame, carote, zucchine, broccoli, germogli di soia, spinacino, zenzero in agrodolce), e con pollo cotto a bassa temperatura, granella di pistacchi, yogurt e salsa bbq al curry

\*no yogurt

- DOMBURI CON TOFU MARINATO** € 12,00  
Riso integrale con teriaki all'arancia saltato con verdure miste (edamame, carote, zucchine, broccoli, germogli di soia, spinacino, zenzero in agrodolce) e tufo marinato

## FRULEZ RICE-BURGER\* (burger di riso)

- SALMONE** Rice burger laccato con oyster sauce con salmone marinato, misticanza, zucchine, teriaki all'arancia, semi di sesamo e alghe nori € 9,00
- 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 € 9,00

## SUSHI

- SUSHI VEGETARIANO** € 7,50  
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** € 11,00
- SUSHI VEG + TONNO** € 11,00
- SUSHI VEG + SALMONE + TONNO** € 13,00

## I PIATTI DI PESCE\*

- INSALATA MEDITERRANEA** € 10,00  
con tonno all'olio, uova sode, patate lesse, pomodoro, fagiolini, capperi, misticanza, cetrioli in agrodolce e dressing all'italiana
- GAMBERI MARINATI CON SALSA AGRODOLCE CON SOBA** € 11,00  
(spaghetti giapponesi di grano saraceno), misticanza, zucchine, lattuga, semi di sesamo e vinaigrette all'agro di Umeboshi e arancia
- CUPOLETTA DI SALMONE MARINATO CON RISO BASMATI E RISO VENERE** € 11,00  
misticanza, verdure e zenzero in agrodolce, semi di sesamo, con vinaigrette all'olio di sesamo\*
- SALMONE MARINATO E ARANCE** € 11,00  
con carote, germogli di soia, misticanza, granella di pistacchi, teriaki all'arancia\*
- SALMONE ROSOLATO ALLA SENAPE CON CRUMBLE DI NOCCIOLE E TARALLI** € 13,00  
su varietà di patate arrosto (patata, patata dolce e patata viola), songino e dressing di yogurt e tahina
- TONNO SCOTTATO CON CREMA DI BURRATA E BATTUTO DI OLIVE** € 13,00  
pomodori, songino, capperi in fiore e dressing al succo di lime
- FILETTO DI SPIGOLA AL VAPORE** € 13,00  
con julienne di verdure alla griglia, rucola, pomodori, capperi in fiore, olive e olio e.v.o.

## I PIATTI DI CARNE

- TAGLIATA DI POLLO SPEZIATO CON PATATE AL FORNO** € 9,00  
misticanza e vinaigrette alle erbe\*
- SPIEDO DI POLLO ALLA DIAVOLA CON PANURE ALLE ERBE** € 10,00  
con verdure arrosto (melanzane, zucchine, peperoni e patate), misticanza e vinaigrette di sciroppo d'agave e salsa chili
- BURGER DI MANZO E VERDURE** € 11,00  
(barbabietola, zucchine, sedano rapa, cipolla e panna) con cheddar, verdure autunnali alla griglia, mele arrosto e salsa di formaggio alle erbe
- STRACCETTI DI MANZO CON SPUMA DI MELANZANE** € 12,00  
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

- TORTILLA CON SCAMORZA AFFUMICATA FUSA, ZUCCA, FUNGHI ALLA GRIGLIA E CAROTE** € 9,00  
semi di zucca e filetti di mandorle
- BURRITOS FARCITI CON CAPONATA DI VERDURE ALLA SICILIANA** € 9,00  
(melanzane, peperoni, zucchine, cipolla, olive, capperi, uvetta e salsa di pomodoro), gratinati con cheddar cheese, insalata di pomodori pachino, rucola e sriracha
- INSALATA CON FARRO, FUNGHI E CASTAGNE** € 9,00  
misticanza, cialde di parmigiano alla paprika, melagrana e dressing all'italiana
- RAMEN CON VERDURE (ZUCCHINE, CAROTE, SPINACI)** € 9,50  
udon, miso, funghi, alghe, uovo sodo, e semi di sesamo

## I PIATTI VEGAN

- CARPACCIO DI BARBABIEBETOLA CON AVOCADO** € 8,00  
misticanza, pomodorino, semi di zucca, sale affumicato, dressing all'italiana e dressing al bianco di mandorla
- COUS COUS CON RAGOUT DI VERDURE** € 8,00  
(zucchine, melanzane, peperoni, ceci, sedano, carote, cipolla) alla mediterranea
- SOMOSA DI PATATE, ZUCCHINE, CURCUMA E SEMI DI SESAMO\*** € 8,50  
con misticanza, pomodorini, melanzane alla menta con maionese di tofu cremoso
- MIX AUTUNNALE (ZUCCA, SEDANO RAPA, CARCIOFI, PATATE DOLCI, TOPINAMBUR E MELE)** € 9,00  
con misticanza e dressing di agave e senape

## WRAPS

- CAPOCCOLLO** € 8,00  
formaggio cremoso senza lattosio, melone e rucola
- VEGETARIANO** € 8,00  
hummus di ceci, uva passa all'aceto di mele, verdure alla griglia, misticanza e tahina

## CLUB SANDWICH

- POLLO** € 8,00  
pane in cassetta integrale con pollo, lattuga, yogurt, maionese, frittatina alle erbe, pomodoro, formaggio cremoso e bacon croccante\*
- VEGETARIANO** € 8,00  
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

## FRULEZ BURGER\* con pane ai cereali

- VEG BURGER** € 9,00  
burger vegano (fagioli, farro, patate, zucchine, orzo, maizena, spezie ed erbe aromatiche), con daikon marinato all'aceto di lamponi, songino, crema di tofu affumicato e olive
- SALMON FISH-BURGER** € 9,00  
(salmone, zucchine, orzo, maizena, fagioli, spezie ed erbe aromatiche) con cetrioli in agrodolce, pomodori, misticanza e maionese al miso

## BASI SEMPLICI INSALATA MISTA DI VERDURE

- mix green, pomodori e carote con olio e.v.o. € 5,00
- + mozzarella € 6,00
- + pollo speziato\* € 8,00
- + bresaola € 8,00
- + mozzarella e prosciutto crudo di Parma € 8,50
- + tonno al naturale € 7,50
- + tonno al naturale e mozzarella € 8,50

## BEVANDE

- ACQUA LEVICO** liscia/gassata 50CL € 1,50
- SUCCHI BIO "DI FRUTTA"** pera, ananas, albicocca, pesca, ace € 2,50
- BEVANDE GALVANINA BIO** aranciata / chinotto / cola cedrata / gazzosa / acqua tonica / limonata / ginger € 3,00
- SUCCHI BIO "DI FRUTTA"** mirtillo € 3,00

## VINO ROSSO

- PRIMITIVO** € 15,00  
soc. agr. POLVANERA [Puglia] - BIO
- NEGRAMARO** € 18,00  
ICQRF [Puglia] - BIO
- SUSSUMANIELLO VERSO SUD** € 18,00  
I PASTINI [Puglia] - IGP

## VINO ROSATO

- ROSATO** € 15,00  
soc. agr. POLVANERA [Puglia] - BIO
- ROSATO DA NEGRAMARO** € 15,00  
Cantine PAOLO LEO [Puglia] - BIO

## VINO BIANCO

- FALANGHINA** € 15,00  
soc. agr. POLVANERA [Puglia] - BIO
- GRECO** € 18,00  
L'ARCHETIPO [Puglia] - BIO

## BEVANDE ENERGIZZANTI / PROBIOTICHE

- SUCCHI MALEE** € 3,50  
guava / mango / litchi / acqua di cocco
- BEVANDE D'UVA BIO** € 3,50  
con spirulina / zenzero e lemongrass / curcuma e arancia e pepe
- KOMBUCHA FERVERE** € 4,50  
ginger noir / wild spring

## BIRRA ARTIGIANALE

- BIRRA MORENA - BALVANO (PZ)** € 3,00  
**EKO' BIO** - bionda - 4,6%
- BIRRIFFICIO MELCHIORI - PREDAIA (TN)** € 4,00  
**BIRRA HELL** - bionda - 4,7%
- BIRRIFFICIO CAPUT URSI - CELLAMARE (BA)** € 5,00  
**CRAB** - Blanche - 4,7%  
**GRUS** - Golden Ale - 5%  
**MARFIK** - Pale Ale ambrata - 5,6%  
**RIKU** - Dubble ambrata - 6,6%  
**BELLATRIX** - Tripple dorata - 7,6%

## CENTRIFUGATI

- € 3,50  
*con aggiunta di gelato* € 4,50  
*con aggiunta di aloe vera* € 4,50
- SOLO ANANAS O KIWI** € 4,50
- 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
- DEPURATIVO**  
Kiwi, prugna, mela e zenzero
- PURIFICANTE**  
Kiwi, ananas, pompelmo e mela
- RIGENERANTE**  
Melone, kiwi, mela e pera
- INFINITY GREEN**  
Cetriolo, ananas, sedano/finocchio e limone
- ENERGETICO**  
Barbabietola, cavolo rosso e mela
- BRITISH**  
Pomodoro, arancia e basilico
- RAVANAS**  
Ravanello, carota, finocchio, mela e limone

## CENTRIFUGATI CON ALOE VERA

- GIOVINEZZA** € 4,50  
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** € 3,00

## PACK TAKE AWAY

€ 0,50 CAD

- VEGANNO
- 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](http://www.veganok.com)  
rete Wi-Fi VodafoneFORFRULEZ password Frulez4me

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