

PANE PER ACCOMPAGNARE LE INSALATE*
PANINO 30 GR

I PIATTI VEGAN



CARPACCIO DI BARBABIETOLA CON AVOCADO

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

TAGLIOLINI DI SOIA CON PEPERONI E ZUCCHINE
germogli di soia, tofu caramellato, arachidi, salsa al latte di cocco e semi di sesamo

POKE HAWAIANO

POKE VEGAN

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

I PIATTI VEGETARIANI



GRATIN DI PATATE E VERZA

con funghi di bosco trifolati

PERE AL VINO BIANCO CON BRIE FUSO

spinaci, pistacchi, fiori eduli, misticanza, melagrana e vinaigrette allo zenzero

INSALATA CON BURRATA SENZA LATTOSIO

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



I PIATTI CON SALUMI E CARNE

INSALATA CON PROSCIUTTO ARROSTO

ananas, caco mela, misticanza, anacardi, semi di zucca e vinaigrette al mango



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*



INSALATA DI POLLO CON UVA

e pancetta rosolata, dressing al vin cotto e balsamico



I PIATTI CON PESCE*

SALMONE MARINATO E ARANCE

con carote, germogli di soia, misticanza, pistacchi, salsa 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*



TEGAMINO DI BACCALÀ GRATINATO

con pomodorino, olive, capperi e patate profumate al basilico

FILETTO DI SPIGOLA CON VERDURE

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



INSALATA CON CUBETTI DI SALMONE SCOTTATO

zucca e funghi arrosto, misticanza, nocciole, briciole di taralli e dressing di yogurt e tahina*

POKE HAWAIANO

POKE FISH

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

SUSHI



SUSHI VEGETARIANO

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



SUSHI VEG + SALMONE*

CLUB SANDWICH

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

I TAGLIERI con base misticanza

TAGLIERE DI FORMAGGI

Brie, taleggio, mozzarella e burrata

TAGLIERE DI SALUMI

Prosciutto crudo di Parma, Bresaola, Prosciutto arrosto e Salame Ungherese



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

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

CON SALAME UNGHERESE E TALEGGIO

formaggio cremoso, confettura di mele cotogne, paprika e misticanza

VEGETARIANO

hummus alla curcuma, zucca e cavolfiori arrosto



FRISE su base misticanza



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

FRISA CON CIME DI RAPA acciughe, pomodorino e olio e.v.o

FRULEZ RICE-BURGER*

(burger di riso) con base misticanza

SALMONE

Rice burger laccato con oyster sauce con salmone marinato, misticanza, zucchine, salsa teriaki, semi di sesamo e alghe nori



FRULEZ BURGER* con pane ai cereali € 8,50

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



*no mayo

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



VINO ROSSO, ROSATO E BIANCO

Rivolgersi al personale in sala

(calice) (bottiglia)

BEVANDE

ACQUA LURISIA 33CL

ACQUA LURISIA 75CL

BEVANDE LURISIA chinotto / gazzosa / aranciata / acqua tonica

CORTESE BIO cola, cedrata, limonata

CORTESINO GINGER ROSSO

BIRRA ARTIGIANALE ALLA SPINA

PICCOLA

MEDIA

Rivolgersi al personale in sala

BIRRA ARTIGIANALE BOTTIGLIE DA 33CL

BIRRIFICIO BALADIN - FARIGLIANO (CN)

Birra Normale Golden Ale - Bionda - 5%

APERITIVO

LIGHT

Crudità, fave croccanti, olive e ceci soffiati

DI GUSTO

2 spiedini di frutta/verdura con formaggi/salumi, 2 mini open sandwich farciti e 1 schiacciato farcito

COCKTAIL ANALCOLICI

PESTATO DI MELAGRANA E LIME

centrifugato di arancia e acqua tonica

PESTATO DI KIWI E POMPELMO

centrifugato di mela e acqua tonica

GLI SPRITZ DI FRULEZ

GRANATA SPRITZ

Estratto di melograno con Aperol, acqua tonica e prosecco

FRULEZ SPRITZ

Dadolata di agrumi con Aperol, cqua tonica e prosecco

GINGER ORANGE SPRITZ

Pestato di zenzero conAperol, centrifugato d'arancia e prosecco

FRULEZ AL CALDO

CENTRIFUGATO CALDO DI PERA E CIOCCOLATO

CENTRIFUGATO CALDO DI MELA E CANNELLA

CENTRIFUGATO CALDO DI ARANCIA, ZENZERO E MIELE

PESTATO DI LIMONE E ZENZERO
miele, rosmarino in acqua bollente

PESTATO DI BUCCIA D'ARANCIA, KIWI, BASILICO
zucchero di canna in acqua bollente

PESTATO DI BUCCIA DI POMPELMO, ZENZERO, MENTA
miele in acqua bollente

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

GELATI

CIOCCOLATO EXTRA-FONDENTE

PISTACCHIO

LAMPONE

YOGURT BIO

DOLCI AL CUCCHIAIO

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

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



VEGAN



VEGETARIANO



SENZA LATTOSIO

PACK TAKE AWAY

FRULLATI & SMOOTHIES

FRULLATI: FRUTTA CON AGGIUNTA DI LATTE

SMOOTHIES: FRUTTA CON AGGIUNTA DI ACQUA, SPREMITA DI ARANCIA O TÈ

REWIND

Latte, sciroppo di mandorla, pera, granella di pistacchi e briciole di biscotti

BANANA CIOK

Banana, mela e cioccolato extrafondente

MONAMI

Arancia, banana e cannella

GENNY

Banana, kiwi, yogurt e muesli

LIBERTY

Barbabietola, centrifugato d'arancia, mela e bacche di goji

SUPERSMOOTHIES CON SUPERFOOD

MATCHA GREEN

MATCHA, ananas, kiwi e centrifugato di mela

SPIRU & CHIA

SPIRULINA, banana, pera e semi di chia

BOBBY

CURCUMA, ananas, banana e latte

DYLAN

ALOE VERA, TÈ VERDE, mela, kiwi e zenzero

***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 **greenevening**
password **greenevening**

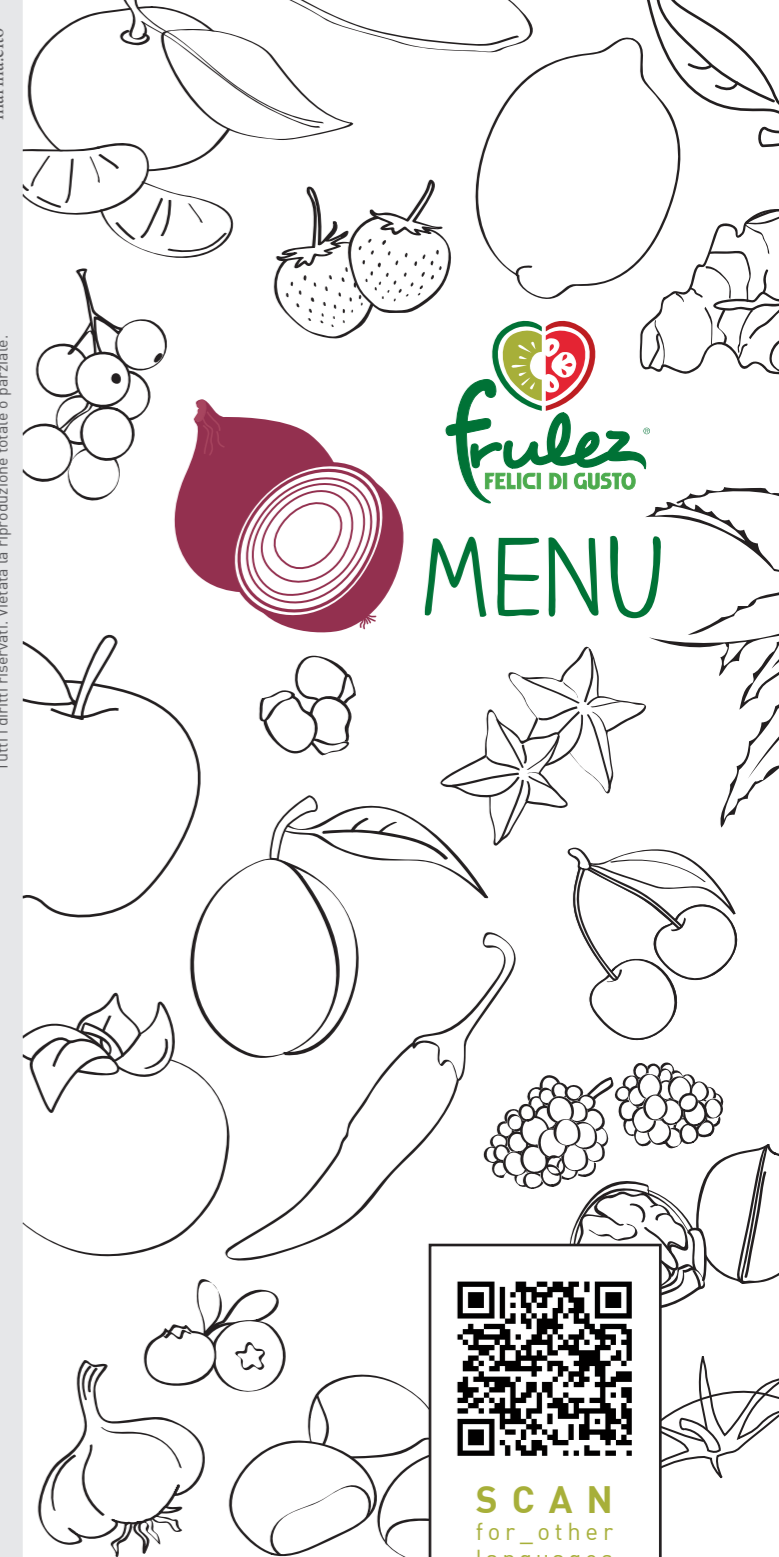
N.B. DA FRULEZ IL COPERTO NON SI PAGA :)



PIAZZA EROI DEL MARE, 14-15
70121 BARI - TEL. 080 918 4270
FRULEZ@FRULEZ.IT - FRULEZ.IT

marina.cito

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



SCAN
for other
languages