

I PIATTI VEGAN

INSALATA CON TAGLIOLINI DI ZUCCHINE

MARINATE CON POMODORINI

songino, foglie di basilico, dressing di pomodoro a crudo e gomasio alle mandorle

INSALATA DI FRUTTA ESTIVA

(anguria, melone, albicocche, prugne, pere estive) con pappadoms, alghe nori e vinaigrette allo zenzero

TABULÉ BIO ALLA GRECA

(sedano, cetrioli, pomodori, cipolla rossa, basilico, olive, origano) su zuppa fredda di pesche gialle e lamponi

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

TRIS DI POMODORI CON FETA E ANGIURIA

semi di zucca, foglioline di menta, fior di sale e dressing di mango e sriracha

BURRATA CON CARPACCIO DI VERDURE

(zucchine, cetrioli, carote, sedano rapa, barbabietola), pomodoro ciliegino, misticanza e pesto al basilico

MOUSSAKA VEGETARIANA

melanzane, patate, bolognese vegetariana, olio e.v.o., salsa mornay e formaggio fondente*

BURRITOS FARCITI CON CAPONATA DI VERDURE

alla siciliana (melanzane, peperoni, zucchine, cipolla, olive, capperi, uvetta e salsa di pomodoro), gratinati con cheddar cheese, insalata di pomodori pachino, rucola e sriracha

 *no cheddar

I PIATTI CON SALUMI E CARNE

VITELLO TONNATO CON GIARDINIERA DI VERDURE

(daikon, cetrioli, carote, cipolline e cavolfiore), misticanza, rucola e pomodorini arcobaleno 

TAGLIATA DI POLLO SPEZIATO CON PATATE AL FORNO

misticanza e vinaigrette alle erbe* 

INSALATA CON PROSCIUTTO COTTO ARROSTO

kiwi, misticanza, nocciole croccanti e dressing cremoso alle nocciole 

INSALATA CON PROSCIUTTO CRUDO DI PARMA, MOZZARELLE CILIEGINE E MELONE CANTALUPO

melone gialletto, misticanza e dressing all'italiana 

PANE PER ACCOMPAGNARE LE INSALATE*

PANINO 30 GR

I PIATTI CON 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*

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* 

INSALATA MEDITERRANEA CON TONNO FRESCO

uova sode, patate lesse, pomodoro, fagiolini, capperi, misticanza, cetrioli in agrodolce e dressing all'italiana 

SALMONE ROSOLATO CON PAPAYA E MANGO

carote, misticanza, salsa teriaki, alghe nori e salsa al latte di cocco e curry verde* 

BACCALÀ AL VAPORE CON FREGOLA

zucchine marinate al limone e timo, melagrana, mandorle croccanti, menta, chips di carote e salsa bianca di mandorle e pane* 

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

SUSHI VEG + TONNO

SUSHI VEG + SALMONE + TONNO

I TAGLIERI con base misticanza

TAGLIERE DI FORMAGGI

Mozzarella, Brie, Parmigiano Reggiano e burrata

TAGLIERE DI SALUMI

Prosciutto Crudo di Parma, prosciutto arrosto, bresaola e salame felino 

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

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 

FRISE su base misticanza 

Con pomodoro, rucola e olio evo

Con pomodoro, mozzarella, tonno, capperi, acciughe e olio evo

CLUB SANDWICH

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

FRULEZ RICE-BURGER*

(burger di riso) con base misticanza 

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, germogli di soia, 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 daikon marinato all'aceto di lamponi, songino, crema di tofu affumicato e olive  

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

CORTESE BIO cola, cedrata, limonata

VINO ROSSO, ROSATO E BIANCO (calice) (bottiglia)

Rivolgersi al personale in sala

BIRRA ARTIGIANALE ALLA SPINA

PICCOLA

MEDIA

Rivolgersi al personale in sala

BIRRA ARTIGIANALE

BIRRIFICIO BALADIN - FARIGLIANO (CN) 33cl

Birra Normale Golden Ale - Bionda - 5%

BIRRIFICIO BROUWERIJ HAACHT - BELGIO 33cl

Export Gluten free - 4,8%

BIRRIFICIO CRAK - CAMPODARSEGO (PD) 40cl

Mundaka Session IPA - 4,6%

Plain of the po Ddh IPA - 5,2%

Guerrilla IPA - 5,8%

New Zealand Gluten free Ipa - 7%

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 ANGIURIA E MENTA

centrifugato di mela e acqua tonica

PESTATO DI ANANAS E MENTA

lime, zucchero di canna e acqua tonica

PESTATO DI PESCA ED ESTRATTO DI MELOGRANO

frutto della passione 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, acqua tonica e prosecco

GINGER ORANGE SPRITZ

Pestato di zenzero con Aperol, centrifugato d'arancia e prosecco

ICE TEA COCKTAIL

BEVANDE ANALCOLICHE A BASE DI TÈ

ESTRATTO DI MELAGRANA E LIME

spremuta d'arancia, sciroppo di amarena e tè al limone

PESTATO DI PESCA E MELONE

frutto della passione, centrifugato di ananas e tè alla pesca

FRULEZ RINFRESCA

TE' FREDDO HOMEMADE AL LIMONE - PESCA - VERDE

TE' FREDDO HOMEMADE CON GELATO

LATTE DI MANDORLA BIO CON GHIACCIO

MILK SHAKE

GELATO AL CIOCCOLATO EXTRA-FONDENTE

banana, vaniglia, latte e frutta secca

GELATO ALLO YOGURT BIO

latte di mandorla, mela e cannella

GELATO AL PISTACCHIO

banana, biscotti secchi e latte

GELATO ALLA FRAGOLA

latte e banana

CAFFÈ SPECIALI FREDDI

PISTACCHIO

Gelato al pistacchio, caffè, vin santo, panna, basilico, granella di pistacchio e amaretti

CIOCCOLATO

Gelato al cioccolato extra fondente, caffè, rum scuro, panna, cannella e buccia d'arancia

YOGURT

Gelato allo yogurt, caffè, vodka, sciroppo di cocco, panna, foglie di menta e cioccolato a scaglie

GELATI

Rivolgersi al personale in sala

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

DEPURATIVO

Kiwi, prugna, mela e zenzero

DOPOSOLE

Anguria, melone, menta e mela

ABBRONZANTE

Carota, pesca, melone e basilico

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

PELLE DI PESCA

Aloe vera, pesca, albicocca e arancia

PUREZZA

Aloe vera, anguria, pompelmo e melone

RALPH

Kiwi, ananas, mela e aloe vera



VEGANO



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

AEA

Anguria e Amarena

BANANA CIOK

Banana, mela e cioccolato extrafondente

BUON PROSEGUIMENTO

Banana, pesca, frutto della passione 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

RAINBOW

SEMI DI CHIA, Banana, barbabietola, centrifugato di mela e fiori eduli

BOBBY

CURCUMA, ananas, banana e centrifugato di melone

HELLO PINK

Aloe vera, prugna, anguria e mela

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**



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.

