

**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

COUS COUS INTEGRALE CON VERDURE

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

## 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

TIMBALLO DI VERDURE

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

INSALATA CON BURRATA SENZA LATTOSIO

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



## I PIATTI CON SALUMI E 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



## 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

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

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 arrosto, finocchi in agrodolce, misticanza, briciole di taralli, semi di zucca 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\*

## 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

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



## FRISE su base misticanza



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

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

## 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, salsa teriaki, semi di sesamo e alghe nori



## 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



\*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



## BEVANDE

ACQUA LURISIA 33CL

ACQUA LURISIA 75CL

BEVANDE LURISIA chinotto / gazzosa / aranciata / acqua tonica

CORTESE BIO cola, cedrata, limonata

CORTESINO GINGER ROSSO

## 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 BOTTIGLIE DA 33CL

BIRRIFICIO BALADIN - FARIGLIANO (CN)

**Birra Normale** Golden Ale - Bionda - 5%

## APERITIVO

LIGHT

Crudité, 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, acqua tonica e prosecco

GINGER ORANGE SPRITZ

Pestato di zenzero con Aperol, 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



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

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](http://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.

