

## I PIATTI VEGAN



### INSALATA CON LENTICCHIE E BROCCOLI

misticanza, pere, melagrana, semi misti e dressing al limone e agave

### INSALATA CON FUNGHI, CASTAGNE E QUINOA

cotta in centrifugato di carote, misticanza e dressing di tofu cremoso ed erbe di provenza

### MIX INVERNALE

(zucca, carciofi, sedano rapa, patate dolci, topinambur e mele), misticanza e dressing di agave e senape

### VEGAN CAESAR SALAD

con tofu affumicato e marinato, nocciole, crostini di pane, misticanza, salsa cremosa al miso e barbabietola, dressing all'italiana, maionese vegana alle erbe di provenza e cialde di riso venere

## POKE VEGAN

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

## I PIATTI VEGETARIANI



### INSALATA CON FETA, TOPINAMBUR E ARANCE

bacche di goji, mandorle a filetti, misticanza, dressing all'italiana e salsa di arance e soia

### MAC & CHEESE

(pasta gratinata alla crema di cheddar cheese) con ananas al curry

### RAMEN VEGETARIANO

(carote, zucchine, topinambur, germogli di soia, alghe wakame, funghi di bosco, zenzero in agrodolce, alghe nori) con Udon e uova marinate



### 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

### BURRATA CON CARPACCIO DI RADICCHIO AL VINO

### ROSSO E CARCIOFI MARINATI

indivia belga, fiori eduli, misticanza e dressing al mosto cotto e aceto balsamico

## I PIATTI CON SALUMI E CARNE

### BURGER DI MANZO E VERDURE

(barbabietola, zucchine, sedano rapa e cipolla) con ceddar, misticanza, verdure autunnali alla griglia, mele arrosto e salsa di formaggio alle erbe

### TAGLIATA DI POLLO SPEZIATO CON PATATE AL FORNO

misticanza e vinaigrette alle erbe\*



### INSALATA CON PROSCIUTTO COTTO ARROSTO,

### MELONE, KIWI

pere, misticanza e dressing alle pere piccanti



### INSALATA DI POLLO SPEZIATO, MANDARINI E ANANAS\*

granella di pistacchi, melagrana, misticanza e salsa bbq all'ananas

## I PIATTI CON PESCE\*

### AVOCADO TOAST CON GAMBERI\*

(pane integrale), maionese al mango, pomodori, fiocchi di ricotta, semi di sesamo e misticanza

### ZUPPA DI MOSCARDINI AL POMODORO SPEZIATO CON FREGOLA SALTATA CON VERDURE INVERNALI

(zucca, patate, patata viola) e prezzemolo

### 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\*

### SALMONE ROSOLATO CON VINAIGRETTE

### ALLO SHIRO MISO\*

insalata di radici marinate (topinambur, ravanelli, carote e patate viola) e shichimi togarashi (mix di 7 spezie giapponesi)

### FILETTO DI SPIGOLA AL VAPORE\*

con julienne di verdure alla griglia, rucola, pomodori, capperi in fiore, olive e olio e.v.o.

### INVOLTINI DI PESCE SPADA ALLA GHIOTTA\*

farciti con pane grattugiato senza glutine, formaggio, origano, acciughe, mandorle e uva passa, salsa di pomodoro giallo alla curcuma, olive leccine, capperi e pomodorini

## POKE FISH\*

riso bianco con teriaki all'arancia, salmone, tonno, mango, avocado, cetriolo, pomodori, zenzero in agrodolce, cipollotto, chicchi di melagrana, semi di sesamo, alghe goma wakame 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

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 LEVICO 50CL

BEVANDE GALVANINA Cola / Chinotto / Limonata Aranciata / Cedrata / Gazzosa / Te limone / Te pesca

## 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 BROUWERIJ HAACHT - BELGIO 33cl

**Super 8 Export** Bionda 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

Cruditè, 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 MELOGRANO 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

## GELATI

### CIOCCOLATO EXTRA-FONDENTE

LIMONE E ZENZERO

NOCCIOLA

### FIOR DI LATTE

PISTACCHIO

## 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

## 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

## TRANCIO DI TORTA

## DOLCI AL CUCCHIAIO

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

## 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

DEPURATIVO

Kiwi, prugna, mela e zenzero

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

## AFFOGATI AL CAFFÈ

GELATO A SCELTA CON ESPRESSO CALDO



VEGANO



VEGETARIANO



SENZA LATTOSIO

PACK TAKE AWAY

COPERTO

## 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, granello di nocciole e brioche di biscotti

BANANA CIOK

Banana, mela e cioccolato extrafondente

MONAMI

Arancia, banana e cannella

GENNY

Banana, kiwi, yogurt e muesli

## SUPERSMOOTHIES CON SUPERFOOD

MATCHA GREEN

MATCHA, ananas, kiwi e centrifugato di mela

BOBBY

CURCUMA, ananas, banana e centrifugato di melone

SPIRU & CHIA

SPIRULINA, banana, pera e semi di chia

DYLAN

ALOE VERA, TÈ VERDE, mela, kiwi e zenzero

RAINBOW

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

LIBERTY

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

**\*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**



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.



**frulez**  
FELICI DI GUSTO  
**MENU**