

PANE PER ACCOMPAGNARE LE INSALATE*
PANINO 30 GR

I PIATTI VEGAN



INSALATA CON TAGLIOLINI DI ZUCCHINE

MARINATE CON POMODORINI

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

QUINOA E SPINACI SU ZUPPA FREDDA DI FRAGOLE

con melagrana, pere, bacche di goji e dressing di olio e limone*

INSALATA CON BOCCONCINI DI TEMPHE

patate arrosto allo zaatar, hummus di edamame, pomodorini, misticanza e vinaigrette di yogurt di soia e tahina

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



CHAPATTI [PANE INDIANO] CON ASPARAGI

uova, noci, misticanza, semi di zucca e vinaigrette alla senape antica*

INSALATA CON BURRATA

puntarelle, carciofi marinati, asparagi, finocchi, misticanza, pomodori secchi, polvere di olive e olio e.v.o.

I VEGETARIANI DI MARE

TACOS CON TARTARE DI ALGHE E PATATE

semi di sesamo, pomodoro, straciatella e zucchine marinate

I PIATTI CON SALUMI E CARNE

TACCHINO ARROSTO MARINATO CON OYSTER SAUCE CON INSALATINA DI INDIVIA

finocchi, fragole e patate con maionese al miso, dressing all'oyster sauce, granella di pistacchi e zenzero in agrodolce*

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 MANGO E MELONE

misticanza, semi di girasole e dressing ai frutti rossi e aceto di lamponi*

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*

SALMONE ROSOLATO SU ZUPPA FREDDA DI ASPARAGI CON PUNTARELLE

olive, pomodoro, vinaigrette yogurt di soia e tahina, pomodori secchi e semi di sesamo*

INSALATA CON TONNO MARINATO

mozzarella, pomodori, alici marinate, misticanza, basilico, fiori di sale e dressing di pomodoro a crudo e gomasio e dressing all'italiana*

BACCALÀ AL VAPORE CON FREGOLA

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

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

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, Bresaola, Capocollo 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



+ 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 edamame, spinaci, brie, noci e formaggio cremoso

FRISE su base misticanza

FRISA CON POMODORO, MOZZARELLA E ORIGANO

FRISA CON MOZZARELLA, PUNTARELLE, ALICI E PEPE

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, carciofi marinati, 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 spinaci, mais e salsa bbq vegana

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

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

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, 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

PESTATO DI FRAGOLA

menta, zucchero di canna, lime, zenzero e tè verde

PESTATO DI ARANCIA

centrifugato di mela, cannella, zucchero di canna e tè al limone

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

CIOCCOLATO EXTRA-FONDENTE

PISTACCHIO

FRAGOLA

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

JOY

Fragola, melone e pera

RIGENERANTE

Melone, kiwi, mela e pera

SOFT GREEN

Zucchina, cetriolo, sedano/finocchio, mela

PANAMA

Fragola, ananas, mela, limone e menta

ENERGETICO

Barbabietola, cavolo rosso e mela

BRITISH

Pomodoro, arancia e basilico

RAVANAS

Ravanello, carota, finocchio, mela e limone

CENTRIFUGATI CON ALOE VERA

MORK & MINDY

Carota, pompelmo, fragola, mela e aloe vera

KELLY

Pera, melone, finocchio/sedano, menta e aloe vera

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

MATILDA

Banana, fragola, latte e scaglie di cioccolato

PASTELLO

Melone, fragola, sciroppo di cocco e latte

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

SPIRI

SPIRULINA, SEMI DI CHIA, banana, fragola e centrifugato d'arancia

BOBBY

CURCUMA, ananas, banana e centrifugato di melone

BRANDON

ALOE VERA, CURCUMA, melone, pera e spremuta d'arancia

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.



frulez
FELICI DI GUSTO
MENU