



I PIATTI VEGAN

INSALATA CON LENTICCHIE E BROCCOLI

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


INSALATA CON RADICCHIO, FICHI SECCHI E CAVOLO ROSSO BRASATO

con carote, dressing all'aceto di xeres, granella di pistacchi e misticanza 

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

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 

TORTILLA CON CACIOTTA AL TARTUFO,

CARCIOFI MARINATI e misticanza 

BURRATA CON CARPACCIO DI RADICCHIO AL VINO ROSSO E CARCIOFI MARINATI



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

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  

I PIATTI DI 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*  



TARTARE DI TONNO MARINATO ALL'OLIO DI SESAMO SU ROOSTI DI CECI E VERZA*

misticanza, salsa di yogurt ed erba cipollina e fiocchi di tonno essiccati 


FILETTO DI SPIGOLA AL VAPORE*

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

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)  

INVOLTINI DI PESCE SPADA ALLA GHIOTTA*


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

POKE HAWAIANO

POKE FISH*

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

POKE CHICKEN*


riso integrale con teriaki all'arancia, pollo, verdure marinate (funghi, carote, cetrioli, daikon), spinaci, anacardi, semi di zucca e di girasole con dressing in stile Koreano 

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 DI CARNE


BURGER DI MANZO E VERDURE

(barbabietola, zucchine, sedano rapa e cipolla) con ceddar, misticanza, funghi, zucca e patate, mele arrosto e salsa di formaggio alle erbe 



TAGLIATA DI POLLO SPEZIATO CON PATATE AL FORNO

misticanza e vinaigrette alle erbe*  

SPIEDO DI POLLO TANDOORI CON RISO VENERE AL LATTE DI COCCO

uva passa e mandorle, e insalata di mele, mango, cetrioli e misticanza 

INSALATA DI POLLO SPEZIATO, MANDARINI E ANANAS*

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


INSALATA CON PROSCIUTTO COTTO ARROSTO, MELONE, KIWI

pere, misticanza e dressing alle pere piccanti  


STRACCETTI DI MANZO CON TAGLIOLINI DI SOIA*


radicchio, funghi di bosco, dressing al gorgonzola, spinaci e noci


COSTINE DI MAIALE MARINATE AL BURRO D'ARACHIDI CON RISO GIALLO E PEPERONI*

patate dolci arrosto, misticanza e insalata di banane con salsa chili 

FRULEZ RICE-BURGER* (burger di riso)


 * no oyster sauce

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 marinato, goma wakame, semi di sesamo, alghe nori e germogli di soia 

SUSHI

SUSHI VEGETARIANO

rolls di sushi rice, alghe nori, con formaggio cremoso senza lattosio, mango, cetrioli, daikon, carote, zenzero in agrodolce, misticanza, pomodorini e teriaki all'arancia 

SUSHI VEG + SALMONE*


SUSHI VEG + TONNO*

SUSHI VEG + SALMONE + TONNO*

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 all'olio e.v.o.


 + tonno all'olio e.v.o. e mozzarella

I TAGLIERI con base misticanza

TAGLIERE DI FORMAGGI

mozzarella, brie, parmigiano reggiano e caciotta al tartufo

TAGLIERE DI SALUMI

prosciutto crudo, prosciutto cotto arrosto, capocollo di Martina Franca e salame dolce 

CLUB SANDWICH

POLLO



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

VEGETARIANO


pane in cassetta integrale con frittatina di zucchine alla menta, hummus di ceci, formaggio cremoso, pomodoro, insalata di wurstel vegani, lattuga, maionese, yogurt, curry e paprika

FRULEZ BURGER* con pane ai cereali

VEG BURGER

burger vegano (fagioli, farro, patate, zucchine, orzo, maizena, spezie ed erbe aromatiche), con cavolo rosso brasato, misticanza, 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 

FRISE su base misticanza

Con pomodoro, rucola e olio e.v.o.

Con pomodoro, mozzarella, tonno all'olio e.v.o., capperi, acciughe e olio e.v.o.

BEVANDE

ACQUA LEVICO liscia/gassata 50CL

SUCCHI BIO "DI FRUTTA" pera, ananas, albicocca, pesca, ace

BEVANDE GALVANINA BIO aranciata / chinotto / cedrata / gazzosa / acqua tonica / limonata / ginger

SUCCHI BIO "DI FRUTTA" mirtillo

VINO

ROSSO, ROSATO E BIANCO

Per conoscere le etichette selezionate per la stagione rivolgersi al personale in sala

BEVANDE ENERGIZZANTI / PROBIOTICHE

SUCCHI MALEE
guava / mango / litchi / acqua di cocco

BEVANDE D'UVA BIO
con spirulina / zenzero e lemongrass / curcuma e arancia e pepe

KOMBUCHA FERVERE
ginger noir / wild spring

BIRRA ARTIGIANALE

BOTTIGLIE DA 33CL

BIRRA MORENA - BALVANO (PZ)
EKO' BIO - bionda - 4,6%

BIRRIFICIO MELCHIORI - PREDAIA (TN)
BIRRA HELL - bionda - 4,7%

BIRRIFICIO CAPUT URSI - CELLAMARE (BA)
CRAB - Blanche - 4,7%
GRUS - Golden Ale - 5%
MARFIK - Pale Ale ambrata - 5,6%
RIKU - Dubble ambrata - 6,6%
BELLATRIX - Tripple dorata - 7,6%

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

ANTIOSSIDANTE

Pompelmo, ravanello, ananas, sedano e mela

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

DOLCI AL CUCCHIAIO

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

PANE PER ACCOMPAGNARE LE INSALATE

PANINI PICCOLI 30GR*/GRANDI 60GR*

PANE MORBIDO SENZA GLUTINE

GELATI

CIOCCOLATO EXTRA-FONDENTE

LIMONE E ZENZERO

MANGO

MIRTILLO

NOCCIOLA

FIOR DI LATTE

PISTACCHIO

YOGURT

CAFFÈ SPECIALI FREDDI

PISTACCHIO

gelato al pistacchio, caffè, vin santo, panna, basilico, granella di pistacchi 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

AGGIUNTA DI DRESSING

PACK TAKE AWAY



VEGANO



VEGETARIANO



SENZA GLUTINE



SENZA LATTOSIO

*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 **VodafoneFORFRULEZ**
password **Frulez4me**



PIAZZA UMBERTO I, 14-15 70121 BARI
TEL. - FAX 080 523 9827
FRULEZ@FRULEZ.IT - FRULEZ.IT

