

## I PIATTI VEGAN



INVOLTINI DI CARTA DI RISO FARCITI CON TAGLIOLINI DI SOIA ALLO ZAFFERANO E LIMONE con verdure (fagiolini, peperoni, carote, zucchine), germogli di soia, maionese di soia al pomodoro secco e olive, semi di sesamo e salsa di soia

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

SOMOSA DI PATATE, ZUCCHINE, CURCUMA E SEMI DI SESAMO\*

con misticanza, pomodorini, melanzane alla menta con maionese di tofu cremoso

TABULÉ BIO ALLA GRECA

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

## 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

TORTILLA CON SCAMORZA FUSA, AVOCADO E POMODORI SECCHI

peperoni arrosto, songino, basilico e cipolla rossa marinata all'aceto di lamponi

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

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\*

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\*

\*no crostini

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 sgombro all'olio, 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\*

INSALATA CON TONNO SCOTTATO

mozzarella, pomodori, alici marinate, misticanza, basilico, fior di sale e dressing di pomodoro arrosto e dressing all'italiana\*

BACCALA' AL VAPORE CON FREGOLA

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

FILETTO DI SPIGOLA AL VAPORE

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

## POKE HAWAIANO

POKE FISH

riso bianco con teriaki all'arancia, salmone, tonno, 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, radicchio, muesli, alghe nori e maionese vegan al wasabi

## I PIATTI DI CARNE

MELANZANA RIPIENA ALLA PUGLIESE

(pane, uova, carne, mortadella, formaggio, prezzemolo, melanzana) con songino e salsa di pomodoro arrosto

VITELLO TONNATO CON GIARDINIERA DI VERDURE

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

SPIEDO DI POLLO ALLA DIAVOLA CON PANURE ALLE ERBE

con verdure arrosto (melanzane, zucchine, peperoni e patate), misticanza e vinaigrette di sciroppo d'agave e salsa chili

TAGLIATA DI POLLO SPEZIATO CON PATATE AL FORNO

misticanza e vinaigrette alle erbe\*

INSALATA CON PROSCIUTTO COTTO ARROSTO E KIWI

misticanza, nocciole croccanti e dressing cremoso alle nocciole

STRACCETTI DI MANZO CON SPUMA DI MELANZANE

su tagliolini di soia al pesto di basilico con verdure (zucchine, carote e spinaci), pomodoro datterino ed filetti di mandorle e lime

## 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, germogli di soia, semi di sesamo, alghe nori e battuto di pomodoro secco, olive, capperi, olio e.v.o. e limone

## 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 al naturale

+ tonno al naturale e mozzarella

## I TAGLIERI con base misticanza

TAGLIERE DI FORMAGGI

mozzarella, brie, Parmigiano Reggiano e Feta

TAGLIERE DI SALUMI

prosciutto crudo, prosciutto arrosto, capocollo di Martina Franca e mortadella

## 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 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

## FRISE su base misticanza

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

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

## BEVANDE

ACQUA LURISIA 33CL

ACQUA LURISIA 75CL

BEVANDE LURISIA chinotto / gazzosa / aranciata / acqua tonica

SUCCHI BIO "DI FRUTTA" pera, ananas, albicocca, pesca, ace, mela e carota

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

SUCCHI BIO "DI FRUTTA" mirtillo, lampone, arancia spremuta

AMATÉ melograno / pesca e fiori di sambuco / limone e zenzero

## VINO

(calice)

(bottiglia)

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 / latte 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

BIRRIFICIO BALADIN - FARIGLIANO (CN)

**BIRRA NORMALE** Golden Ale - Bionda - 5%

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%

BIRRIFICIO BREWDOG - SCOZIA

**VAGABOND** American Pale Ale - 4,5% (senza glutine - vegan)

## 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

## 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

FRAGOLA

NOCCIOLA

FIOR DI LATTE

PISTACCHIO

YOGURT BIO

## CAFFÈ SPECIALI FREDDI

PISTACCHIO

gelato al pistacchio, caffè, vin santo, panna, basilico, granello 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

## 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](http://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

marina.cito  
Tutti i diritti riservati. Vietata la riproduzione totale o parziale.

