



ORDINI WHATSAPP +39 392 972 7202

BASI SEMPLICI INSALATA MISTA DI VERDURE

- mix green, pomodori e carote con olio e.v.o. € 5,00
- + mozzarella € 6,00
- + pollo speziato* € 8,00
- + bresaola € 8,00
- + mozzarella e prosciutto crudo di Parma € 8,50
- + tonno al naturale € 7,50
- + tonno al naturale e mozzarella € 8,50

I PIATTI VEGAN

- INVOLTINI DI CARTA DI RISO FARCITI CON TAGLIOLINI DI SOIA ALLO ZAFFERANO E LIMONE € 7,50
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 € 7,50
songino, foglie di basilico, dressing di pomodoro a crudo e gomasio alle mandorle
- SOMOSA DI PATATE, ZUCCHINE, CURCUMA E SEMI DI SESAMO* € 8,50
con misticanza, pomodorini, melanzane alla menta con maionese di tofu cremoso
- TABULÉ BIO ALLA GRECA € 8,50
(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 € 7,50
semi di zucca, fagioline di menta, fior di sale e dressing di mango e sriracha
- TORTILLA CON SCAMORZA FUSA, AVOCADO E POMODORI SECCHI € 9,00
peperoni arrosto, songino, basilico e cipolla rossa marinata all'aceto di lamponi
- BURRITOS FARCITI CON CAPONATA DI VERDURE ALLA SICILIANA € 9,00
(melanzane, peperoni, zucchine, cipolla, olive, capperi, uvetta e salsa di pomodoro), gratinati con cheddar cheese, insalata di pomodori pachino, rucola e sriracha *no cheddar

I PIATTI DI PESCE*

- CAESAR SALAD CON GAMBERI E AVOCADO € 10,00
misticanza, cialde di parmigiano alla paprika, melagrana, crostini di pane, dressing alle erbe e dressing alle acciughe e parmigiano* *no crostini
- INSALATA MEDITERRANEA € 10,00
con tonno all'olio, uova sode, patate lesse, pomodoro, fagiolini, capperi, misticanza, cetrioli in agrodolce e dressing all'italiana
- CUPOLETTA DI SALMONE MARINATO CON RISO BASMATI E RISO VENERE € 11,00
misticanza, verdure e zenzero in agrodolce, semi di sesamo, con vinaigrette all'olio di sesamo*
- SALMONE MARINATO E ARANCE € 11,00
con carote, germogli di soia, misticanza, granella di pistacchi, teriaki all'arancia*
- SALMONE ROSOLATO CON PAPAYA E MANGO € 13,00
carote, misticanza, salsa teriaki, alghe nori e salsa al latte di cocco e curry verde*
- INSALATA CON TONNO SCOTTATO € 13,00
mozzarella, pomodori, alici marine, misticanza, basilico, fior di sale e dressing di pomodoro arrosto e dressing all'italiana*
- FILETTO DI SPIGOLA AL VAPORE € 13,00
con julienne di verdure alla griglia, rucola, pomodori, capperi in fiore, olive e olio e.v.o.

I PIATTI DI CARNE

- TAGLIATA DI POLLO SPEZIATO CON PATATE AL FORNO € 9,00
misticanza e vinaigrette alle erbe*
- VITELLO TONNATO CON GIARDINIERA DI VERDURE € 9,50
(daikon, cetrioli, carote, cipolline e cavolfiore), misticanza, rucola e pomodorini arcobaleno
- SPIEDO DI POLLO ALLA DIAVOLA CON PANURE ALLE ERBE € 10,00
con verdure arrosto (melanzane, zucchine, peperoni e patate), misticanza e vinaigrette di sciroppo d'agave e salsa chili
- STRACCETTI DI MANZO CON SPUMA DI MELANZANE € 12,00
su tagliolini di soia al pesto di basilico con verdure (zucchine, carote e spinaci), pomodoro datterino ed filetti di mandorle e lime

POKE HAWAIANO

- POKE FISH € 12,00
riso bianco con teriaki all'arancia, salmone e tonno marinati, mango, avocado, cetriolo, pomodori, zenzero in agrodolce, cipollotto, chicchi di melagrana, semi di sesamo, alghe goma wakame e dressing al mango piccante
- POKE CHICKEN € 11,00
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 € 11,00
riso venere con teriaki all'arancia, tofu marinato, ananas, edamame, cetrioli, radicchio, muesli, alghe nori e maionese vegan al wasabi

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 € 9,00
- TONNO Rice burger laccato con oyster sauce, misticanza, tonno marinato, germogli di soia, semi di sesamo, alghe nori e battuto di pomodoro secco, olive, capperi, olio e.v.o. e limone € 9,00

SUSHI

- SUSHI VEGETARIANO € 7,50
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 € 11,00
- SUSHI VEG + TONNO € 11,00
- SUSHI VEG + SALMONE + TONNO € 13,00

I TAGLIERI con base misticanza

- TAGLIERE DI FORMAGGI € 8,00
mozzarella, brie, Parmigiano Reggiano e Pecorino d'Angiò
- TAGLIERE DI SALUMI € 8,00
prosciutto crudo, prosciutto arrosto, capocollo di Martina Franca e salame felino

FRISE su base misticanza € 6,50

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

WRAPS piadina all'olio d'oliva arrotolata su base misticanza € 8,00

- CAPOCOLLO
formaggio cremoso senza lattosio, melone e rucola
- VEGETARIANO
hummus di ceci, uva passa all'aceto di mele, verdure alla griglia, misticanza e tahina

CLUB SANDWICH € 8,00

- 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 € 9,00
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 € 9,00
(salmone, zucchine, orzo, maizena, fagioli, spezie ed erbe aromatiche) con cetrioli in agrodolce, pomodori, misticanza e maionese al miso

PANE PER ACCOMPAGNARE LE INSALATE

- PANINI PICCOLI 30GR*/GRANDI 60GR* € 0,50 / € 1,00
- PANE MORBIDO SENZA GLUTINE € 2,00

BEVANDE

- ACQUA LEVICO liscia/gassata 50CL € 1,50
- SUCCHI BIO "DI FRUTTA" pera, ananas, albicocca, pesca, ace € 2,50
- BEVANDE GALVANINA BIO aranciata / chinotto / cedrata / gazzosa / acqua tonica / limonata / ginger € 3,00
- SUCCHI BIO "DI FRUTTA" mirtillo € 3,00

VINO (calice) (bottiglia)

- ROSSO, ROSATO E BIANCO € 3-4 €15-20
- Per conoscere le etichette selezionate per la stagione rivolgersi al personale in sala

BEVANDE ENERGIZZANTI / PROBIOTICHE

- SUCCHI MALEE € 3,50
guava / mango / litchi / acqua di cocco
- BEVANDE D'UVA BIO € 3,50
con spirulina / zenzero e lemongrass / curcuma e arancia e pepe
- KOMBUCHA FERVERE € 4,50
ginger noir / wild spring

BIRRA ARTIGIANALE

- BOTTIGLIE DA 33CL
- BIRRA MORENA - BALVANO (PZ) € 3,00
EKO' BIO - bionda - 4,6%
- BIRRAFICIO MELCHIORI - PREDAIA (TN) € 4,00
BIRRA HELL - bionda - 4,7%
- BIRRAFICIO CAPUT URSI - CELLAMARE (BA) € 5,00
CRAB - Blanche - 4,7%
GRUS - Golden Ale - 5%
MARFIK - Pale Ale ambrata - 5,6%
RIKU - Dubble ambrata - 6,6%
BELLATRIX - Tripple dorata - 7,6%

CENTRIFUGATI

- con aggiunta di gelato € 3,50
- con aggiunta di aloe vera € 4,50
- SOLO ANANAS O KIWI € 4,50
- 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 € 4,50

- 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 € 3,00

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

COPERTO / SERVIZIO € 1,00

PACK TAKE AWAY € 0,50 CAD

- 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 ai 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