

COPERTO / SERVIZIO € 1,50

POKE HAWAIANO

POKE FISH - SALMONE E TONNO € 13,50
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 wakame e dressing al mango piccante

POKE FISH - MEDITERRANEO € 13,50
[POLPO, SEPIA E CALAMARO]
Riso bianco con teriaki all'arancia, polpo a vapore, calamaro scottato, seppia al naturale, pomodori, pomodorini sott'olio, olive denocciolate, patate al forno e dressing limone e capperi

POKE FISH - PESCE BIANCO E CROSTACEI € 13,50
Riso bianco con teriaki all'arancia, pesce bianco, gamberi, surimi, avocado, mango, pomodori, cetrioli, zenzero e cipollotto in agrodolce, melagrana, alghe wakame, semi di sesamo e dressing al latte di cocco e mirin

POKE CHICKEN € 12,50
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

DOMBURI GIAPPONESE

[riso integrale saltato con verdure e proteine]
DOMBURI CON GAMBERI AL VAPORE € 13,00
Riso integrale con teriaki all'arancia saltato con verdure miste (edamame, carote, zucchine, fagiolini, germogli di soia, spinacino, zenzero in agrodolce) e con gamberi al vapore, filetti di mandorle e salsa al latte di cocco e mirin

DOMBURI CON POLLO ALLA BBQ AL CURRY € 13,00
Riso integrale con teriaki all'arancia saltato con verdure miste (edamame, carote, zucchine, fagiolini, germogli di soia, spinacino, zenzero in agrodolce), e con pollo cotto a bassa temperatura, granella di pistacchi, yogurt e salsa bbq al curry

DOMBURI CON TOFU MARINATO € 13,00
Riso integrale con teriaki all'arancia saltato con verdure miste (edamame, carote, zucchine, fagiolini, germogli di soia, spinacino, zenzero in agrodolce) e tofu marinato

FRULEZ RICE-BURGER* (burger di riso)

SALMONE Rice burger laccato con oyster sauce € 10,00
con salmone marinato, misticanza, zucchine marinate, teriaki all'arancia, semi di sesamo e alghe nori

TONNO Rice burger laccato con oyster sauce, € 10,00
misticanza, tonno marinato, germogli di soia, semi di sesamo, alghe nori e battuto di pomodoro secco, olive, capperi, olio e.v.o. e limone

SUSHI

SUSHI VEGETARIANO € 8,00
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 € 11,50

SUSHI VEG + TONNO € 11,50

SUSHI VEG + SALMONE + TONNO € 13,00

I PIATTI DI PESCE*

INSALATA MEDITERRANEA € 11,00
con tonno all'olio, uova sode, patate lesse, pomodoro, fagiolini, capperi, misticanza, cetrioli in agrodolce e dressing all'italiana

FILETTO DI SGOMBRO MARINATO CON GIARDINIERA DI VERDURE IN AGRODOLCE € 11,00
[carote, cetrioli, peperoni, cipolle, sedano, sedano rapa, zenzero], alghe nori, misticanza, lime e dressing al miso*

GAMBERI MARINATI CON SALSA AGRODOLCE CON SOBA € 12,00
[spaghetti giapponesi di grano saraceno], misticanza, zucchine marinate, lattuga, semi di sesamo e vinaigrette all'agro di Umeboshi e arancia

CUPOLETTA DI SALMONE MARINATO CON RISO BASMATI E RISO VENERE € 12,00
misticanza, verdure e zenzero in agrodolce, semi di sesamo, con vinaigrette all'olio di sesamo*

SALMONE MARINATO E ARANCE € 12,50
con carote, germogli di soia, misticanza, granella di pistacchi, teriaki all'arancia*

INSALATA CON CUBETTI DI MERLUZZO AL VAPORE, UVA E BARATTIERI € 12,50
misticanza, zenzero, pepe verde e dressing limone e agave*

FILETTO DI SPIGOLA AL VAPORE CON JULIENNE DI VERDURE ALLA GRIGLIA € 13,50
rucola, pomodori, capperi in fiore, olive e olio e.v.o.

INSALATA CON SEPIA MARINATA ALLA BARBABIETOLA ROSSA € 13,50
avocado, pomodoro, alghe wakame, salsa tartara e dressing limone e agave su misticanza con dressing all'italiana*

PESCE SPADA ALLA MEDITERRANEA € 14,00
con zucchine spadellate su melanzana al forno, pomodorini rossi e gialli, mandorle a filetti, basilico e dressing di pomodoro arrosto*

I PIATTI DI CARNE

TAGLIATA DI POLLO SPEZIATO € 11,00
con patate al forno, misticanza e vinaigrette alle erbe*

VITELLO ALLA BARESE € 11,00
vitello marinato con la birra (senza glutine) con limoni in salamoia, olive, lupini, taralli (senza glutine), arachidi, misticanza e dressing alla birra

INSALATA CON POLLO ALLA GRECA € 12,00
feta, pomodoro, pomodorino giallo, cetriolo, misticanza, olive e dressing yogurt e limone

STRACCETTI DI MANZO CON SPUMA DI MELANZANE € 13,00
su tagliolini di soia al pesto di basilico con verdure (zucchine, carote e spinaci), pomodoro datterino ed filetti di mandorle e lime

I PIATTI VEGETARIANI

TARTARE DI AVOCADO, PRIMOSALE E MELE € 8,50
patate, formaggio cremoso senza lattosio, olive, pomodoro, maionese, salsa chili, nocciole e rucola

MOUSSAKA VEGETARIANA € 9,00
melanzane, patate, bolognese vegetariana, olio evo, salsa mornay e formaggio fondente*

BURRITOS FARCITI CON CAPONATA DI VERDURE ALLA SICILIANA € 9,50
[melanzane, peperoni, zucchine, cipolla, olive, capperi, uvetta e salsa di pomodoro], gratinati con cheddar cheese, insalata di pomodorini pachino, rucola e siracha

CAPRESE DI BUFALA CON PESTO DI ZUCCHINE € 10,00
pomodoro, alghe wakame con rucola e semi di zucca

I PIATTI VEGAN

INSALATA CON FINOCCHI, POMPELMO E ARANCE € 8,00
olive, indivia, misticanza, uva passa e dressing all'agro di umeboshi e arance

CARPACCIO DI BARBABIETOLA CON AVOCADO € 8,50
misticanza, pomodorino, semi di zucca, sale affumicato, dressing all'italiana e dressing al bianco di mandorla

INSALATA CON QUINOA, CECI E FRIGGITELLI € 9,00
con dressing yogurt di soia e tahina con songino, pomodorini, limoni in salamoia, menta e dressing limone e agave

SOMOSA DI PATATE, ZUCCHINE, CURCUMA E SEMI DI SESAMO* € 9,00
con maionese di pomodorini, melanzane alla menta con misticanza di tofu cremoso

GAZPACHO DI POMODORO CON FREGOLA ALLA PUGLIESE € 10,00
pomodorino giallo, mandorle, capperi, limone in salamoia, prezzemolo e dressing all'italiana

WRAPS piadina all'olio d'oliva arrotolata su base misticanza € 8,50

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

POLLO € 9,00
pane in cassetta integrale con pollo, lattuga, yogurt, maionese, frittatina alle erbe, pomodoro, formaggio cremoso e bacon croccante*

VEGETARIANO € 9,00
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

DOUBLE FISH € 11,00
pane in cassetta integrale con spuma di avocado, salmone marinato, gamberi in salsa americana, uovo sodo, lattuga, formaggio cremoso e pomodoro*

FRULEZ BURGER* con pane ai cereali

VEG BURGER € 10,00
burger vegan (fagioli, farro, patate, zucchine, orzo, maizena, spezie ed erbe aromatiche), con cavolo rosso brasato, misticanza, crema di tofu affumicato e olive

SALMON FISH-BURGER € 11,00
[salmone, zucchine, orzo, maizena, fagioli, spezie ed erbe aromatiche] con cetrioli in agrodolce, pomodori, misticanza e maionese al miso

GREEN AND BEEF BURGER € 11,00
[manzo, barbabietola, zucchine, sedano rapa, cipolla e panna] con cheddar, misticanza, melano arrosto, funghi alla griglia e salsa di formaggio alle erbe

TORTILLA

STRACCIATELLA, PERE E SARDELLA CALABRESE € 9,00
CAPONATA DI VERDURE, CHEDDAR FUSO, OLIVE, ORIGANO E BASILICO

BASI SEMPLICI INSALATA MISTA DI VERDURE

mix green, pomodori e carote con olio e.v.o. € 5,00

+ mozzarella € 6,00

+ tonno in olio e.v.o. € 7,50

+ bresaola € 8,00

+ mozzarella e prosciutto crudo di Parma € 8,50

+ tonno in olio e.v.o. e mozzarella € 8,50

+ pollo speziato* € 9,00

+ salmone marinato € 10,00

BEVANDE

ACQUA FONTE MARGHERITA € 2,00
liscia / gassata 44CL

BEVANDE GALVANINA BIO € 3,00
aranciata / chinotto / cola / cola zero / cedrata / gazzosa / acqua tonica / limonata / ginger

AMA TÈ € 3,50
tè nero spezie / tè verde matcha / tè bianco arancia

AMA TISANA € 3,50
Camomilla anice stellato / menta zenzero / liquirizia finocchio

SUCCHI BIO "DI FRUTTA" € 2,50
pera, ananas, albicocca, pesca, ace

SUCCHI BIO "DI FRUTTA" € 3,00
mirtillo

BEVANDE ENERGIZZANTI / PROBIOTICHE

BEVANDE D'UVA BIO € 3,50
con spirulina / zenzero e limone

KOMBUCHA KARMA € 5,00
melograno / tè verde / zenzero

VINO AL CALICE

Manduria - PRODUTTORI DI MANDURIA € 3,50

ROSSO - SALICE SALENTINO - Adora

BIANCO - VERDECA - Alice

ROSATO - NEGRAMARO - Garnet

VINO ROSSO - BOTTIGLIA

SALICE SALENTINO € 15,00
Adora - Produttori di Manduria

PRIMITIVO € 18,00
soc. agr. Polvanera - BIO

NERO DI TROIA IGP € 20,00
Biocantina Giannattasio

VINO ROSATO - BOTTIGLIA

NEGRAMARO € 15,00
Garnet - Produttori di Manduria

AGLIANICO / ALETICO / PRIMITIVO € 18,00
soc. agr. Polvanera - BIO

NERO DI TROIA ROSÉ IGP € 20,00
Biocantina Giannattasio

VINO BIANCO - BOTTIGLIA

VERDECA € 15,00
Alice - Produttori di Manduria

FALANGHINA € 18,00
soc. agr. Polvanera - BIO

FUNAMBOLO IGP - BIANCO DA NERO DI TROIA € 20,00
Biocantina Giannattasio

BOLLICINE

PROSECCO DOC EXTRA DRY TREVISO € 15,00
Cantina Bacio Della Luna

RAMPOLLO BOLLIA ROSÉ METODO CLASSICO € 25,00
Biocantina Giannattasio

BIRRA ARTIGIANALE

BOTTIGLIE DA 33CL

BIRRA MORENA - BALVANO (PZ) € 3,00
EKO* BIO - bionda - 4,6%

BIRRIFFICIO MELCHIORI - PREDAIA (TN) € 4,00
BIRRA HELL - bionda - 4,7%

BIRRIFFICIO 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 aloe vera € 4,00

PURIFICANTE € 5,00
Kiwi, ananas, pompelmo e mela

ANTIOSSIDANTE
Ananas, barbabietola, lime e mela

BRUCIAGRASSI
Ananas, limone, mela, finocchio e zenzero

DISSETANTE
Arancia, melone e zenzero

DRENANTE
Cetriolo, kiwi, menta, pera e pompelmo

RIGENERANTE
Kiwi, melone, mela e pera

SOFT GREEN
Mela, cetriolo, zuccina e finocchio

LELLA
Arancia, carota e mela

LONGER
Daikon, carota, finocchio e mela

SOLO AGRUMI
Pompelmo e arancia

TONIFICANTE
Carota, mela, finocchio, limone e zenzero

TUTTARANCIA
Arancia

VITAMINIC
Kiwi, arancia, basilico, mela e limone

SOLO ANANAS O KIWI € 4,50

CENTRIFUGATI CON ALOE VERA

AFTER WORK-OUT € 5,00
Aloe vera, cetriolo, melone, sedano e mela

LIKE MARY
Aloe vera, limone, mela, pomodoro e sedano

GIOVINEZZA
Aloe vera, mela e menta

RALPH
Kiwi, ananas, mela e aloe vera

DOLCI AL CUCCHIAIO

MOUSSE* ALLA CREMA, CIOCCOLATO E/O RICOTTA CON FRUTTA E CEREALI € 3,00

TIRAMISÙ ESPRESSO
crema fredda di latte, biscotto alle mandorle con vaniglia barboun bagnato con caffè espresso caldo e polvere di cacao

CROCCANTINO ALL'AMARENA
crema fredda di latte, amarena sciroppata, topping al cioccolato e granella di nocciole

PACK TAKE AWAY

€ 0,50 CAD

VEGAN 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 VODAFONE FRULEZ password frulezbari

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