

**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]  
Riso bianco con teriaki all'arancia, polpo a vapore, 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 TOFU MARINATO** € 13,50  
Riso integrale con teriaki all'arancia saltato con verdure miste (edamame, carote, zucchine, fagiolini, germogli di soia, spinacino, zenzero in agrodolce) e tofu marinato

**DOMBURI CON POLLO ALLA BBQ AL CURRY** € 13,50  
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 GAMBERI AL VAPORE** € 14,50  
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 SALMONE AL VAPORE** € 14,50  
Riso integrale con teriaki all'arancia saltato con verdure miste (edamame, carote, zucchine, fagiolini, germogli di soia, spinacino, zenzero in agrodolce) e con cubetti di salmone al vapore, filetti di mandorle e salsa al latte di cocco e mirin

**FRULEZ RICE-BURGER\*** (burger di riso)

\* no oyster sauce

**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

**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\*

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

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

**INSALATA CON SEPIA MARINATA ALLA BARBABIETOLA ROSSA** € 14,00  
avocado, pomodoro, alghe wakame, salsa tartara e dressing limone e agave su misticanza con dressing all'italiana\*

**TONNO SCOTTATO SU CREMA DI BURRATA** € 14,00  
battuto di olive, capperi in fiore, pomodorini e songino

**SALMONE ROSOLATO ALLA SENAPE CON CRUMBLE DI NOCCIOLE E TARALLI** € 14,50  
su varietà di patate arrosto (patata, patata dolce e patata viola), songino e dressing di yogurt e tahina

**I PIATTI DI CARNE**

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

**VITELLO TONNATO CON INSALATA DI POMODORI** € 12,50  
misticanza e dressing ai capperi, maionese all'aglio nero e katsubushi

**INSALATA DI POLLO ALLA GRECA** € 12,50  
feta, pomodorino, cetriolo, misticanza, olive e dressing yogurt e limone

**STRACCHETTI 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 pomodori pachino, rucola e siracha

**BURRATA SU SPAGHETTI DI ZUCCHINE AL PESTO** € 11,00  
gaspacho di pomodoro e cialde di pecorino al sesamo

**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

**COUS COUS CON RAGOUT DI VERDURE** € 9,00  
[zucchine, melanzane, peperoni, ceci, sedano, carote, cipolla) alla mediterranea

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

**GAZPACHO DI POMODORO CON FREGOLA ALLA PUGLIESE** € 10,50  
pomodoro rosso e giallo, mandorle, capperi, limone, prezzemolo e dressing all'italiana

**WRAPS** piadina all'olio d'oliva arrotolata su base misticanza

**CAPOCOLLO** € 8,50  
formaggio cremoso senza lattosio, melone e rucola

**VEGETARIANO** € 9,50  
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 salsa 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 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** € 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, mela arrosto, funghi alla griglia e salsa di formaggio alle erbe

**TORTILLA**

**TORTILLA CON AVOCADO, PEPPERONI ARROSTO E POMODORI SECCHI** € 9,00  
scamorza fusa, songino, basilico e cipolla rossa marinata all'aceto di lamponi

**CAPONATA DI VERDURE, CHEDDAR FUSO, OLIVE, ORIGANO E BASILICO**

**BASI SEMPLICI** INSALATA MISTA DI VERDURE

mix green, pomodori, cetrioli 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 / cola zero / te limone / te pesca / te verde

**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'UMA BIO** € 3,50  
con spirulina / zenzero e limone / melagrana e pompelmo

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

**VINO AL CALICE** € 3,50

Manduria - PRODUTTORI DI MANDURIA

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

**VINO ROSATO - BOTTIGLIA**

**NEGRAMARO** € 15,00  
Garnet - Produttori di Manduria

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

**VINO BIANCO - BOTTIGLIA**

**FIANO** € 15,00  
Zin - Produttori di Manduria

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

**BIRRA ARTIGIANALE**

BOTTIGLIE DA 33CL

**BIRIFICIO MELCHIORI - PREDAJA (TN)** € 3,50  
BREWTFUL - lager - 4,5%

**BIRIFICIO MELCHIORI - PREDAJA (TN)** € 4,00  
BIRRA HELL - bionda - 4,7%

**BIRIFICIO CAPUT URSI - CELLAMARE (BA)** € 5,00

ARTURO - IPA - 0,5% low alcohol

CRAB - Blanche - 4,7%

GRUS - Golden Ale - 5%

MARFIK - Pale Ale ambrata - 5,6%

RIKU - Dubble ambrata - 6,6%

CELLAMARA - IPA - 6,8%

BELLATRIX - Tripple dorata - 7,6%

**CENTRIFUGATI**

con aggiunta di aloe vera € 4,00

ABBONZANTE € 5,00  
Carota, pesca, melone e basilico

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

DOPOSOLE  
Anguria, melone, menta e mela

INFINITY GREEN  
Ananas, cetriolo, limone e sedano

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 € 5,00

**CENTRIFUGATI CON ALOE VERA** € 5,00

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

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

PUREZZA  
Aloe vera, anguria, melone e pompelmo

RALPH  
Kiwi, ananas, mela e aloe vera

**DOLCI AL CUCCHIAIO** € 3,00

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

TIRAMISÙ ESPRESSO  
crema fredda di latte, biscotto alle mandorle con vaniglia barbon 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

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 VODAFONE\_FRULEZ password frulezbari

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