

COPERTO / SERVIZIO € 2,00

CUCINA DAL MONDO

- MIX ESTIVO AFRO-LATINO** € 12,00
 Mix arrosto di patata dolce, sedano rapa, topinambur, peperone, carota e ananas con dressing di Harissa, peperone friggibile, arachidi, mistincanza, zenzero in agrodolce e salsa al burro d'arachidi e pappadums
 *no pappadums
- MELANZANA RIPIENA IN STILE LIBANESE** € 12,00
 Melanzana al forno farcita con riso integrale, granulare di soia, feta, 7 spezie libanesi, menta, prezzemolo, formaggio grattugiato, salsa di pomodoro arrosto, salsa allo yogurt e filetti di mandorle
- QUINOA ALLA PERUVIANA** € 12,00
 Insalata di quinoa real con mais, fagioli rossi, pomodoro e succo di lime, su purea di patata dolce con spinacino, mousse di avocado, uovo sodo e sale kala namak fein
- TABBOULEH ALL'ORIENTALE** € 12,50
 Tabbouleh di bulgur con ceci, lenticchie Beluga, albicocche secche, limone in salamoia, curcuma, menta, prezzemolo, succo di limone con crema vegana al limone nero dell'Oman, dressing all'italiana, melagrana e filetti di mandorle
- YASSÀ DI POLLO ALL'AFRICANA** € 14,00
 Sovracoscia di pollo con riso integrale cotto in infuso di sorgo rosso e salsa sriracha, con peperoni, ananas, mango e cipolla all'agro e anacardi
- VITELLO ALL'ARGENTINA** € 15,00
 Girello di vitello CBT con marinatura all'argentina, con verdure grigliate (pomodoro, zuccina, peperone friggibile e melanzana) salsa criolla e rucola
- POKE HAWAINO CON SALMONE E TONNO** € 15,00
 riso bianco con teriakì all'arancia, salmone e tonno marinati, mango, avocado, cetriolo, pomodoro, zenzero in agrodolce, cipollotto, chicchi di melagrana, semi di sesamo, alghè wakame e dressing al mango piccante

DOMBURI GIAPPONESE

(riso integrale saltato con verdure e proteine)

- DOMBURI CON TOFU MARINATO** € 14,00
 Riso integrale con teriakì 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** € 14,00
 Riso integrale con teriakì 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** € 15,00
 Riso integrale con teriakì 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** € 16,00
 Riso integrale con teriakì 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

SUSHI

- SUSHI VEGETARIANO** € 9,00
 rolls di sushi rice, alghe nori, con formaggio cremoso senza lattosio, mango, cetrioli, daikon, carote, zenzero in agrodolce, mistincanza, pomodorini e teriakì all'arancia
- SUSHI VEG + SALMONE** € 12,50
- SUSHI VEG + TONNO** € 12,50
- SUSHI VEG + SALMONE + TONNO** € 14,00

FRULEZ RICE-BURGER* (burger di riso)

* no oyster sauce

- SALMONE** Rice burger laccato con oyster sauce con salmone marinato, mistincanza, zucchine marinate, teriakì all'arancia, semi di sesamo e alghe nori € 11,50
- TONNO** Rice burger laccato con oyster sauce, mistincanza, tonno marinato, germogli di soia, semi di sesamo, alghe nori e battuto di pomodoro secco, olive, capperi, olio e.v.o. e limone € 11,50

I PIATTI DI PESCE*

- INSALATA MEDITERRANEA** € 13,00
 con tonno all'olio, uova sode, patate lesse, pomodoro, fagiolini, capperi, mistincanza, cetrioli in agrodolce e dressing all'italiana
- GAMBERI MARINATI CON SALSA AGRODOLCE CON SOBA** € 14,00
 (spaghetti giapponesi di grano saraceno), mistincanza, zucchine marinate, lattuga, semi di sesamo e vinaigrette all'agro di Umeboshi e arancia
- CUPOLETTA DI SALMONE MARINATO CON RISO BASMATI E RISO VENERE** € 14,00
 mistincanza, verdure e zenzero in agrodolce, semi di sesamo, con vinaigrette all'olio di sesamo*
- SALMONE MARINATO E ARANCE** € 14,00
 con carote, germogli di soia, mistincanza, granella di pistacchi, teriakì all'arancia*
- FILETTO DI SPIGOLA AL VAPORE CON JULIENNE DI VERDURE ALLA GRIGLIA** € 15,00
 rucola, pomodori, capperi in fiore, olive e olio e.v.o.
- PESCE SPADA ALLA MEDITERRANEA** € 16,00
 con zucchine spadellate su melanzana al forno, pomodorini rossi e gialli, mandorle a filetti, basilico e dressing di pomodoro arrosto*
- BACCALÀ AL VAPORE CON INSALATA DI CAVOLFIORE MARINATO** € 16,00
 pompelmo, arance, olive, mistincanza e dressing di marmellata di clementine piccante
- SALMONE ROSOLATO ALLA SENAPE CON CRUMBLE DI NOCCIOLE E TARALLI** € 16,00
 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** € 14,00
 con patate al forno, mistincanza e vinaigrette alle erbe*
- INSALATA DI POLLO ALLA GRECA** € 14,00
 feta, pomodorino, cetriolo, mistincanza, olive e dressing yogurt e limone
- STRACCETTI DI MANZO CON SPUMA DI MELANZANE** € 15,00
 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** € 11,00
 patate, formaggio cremoso senza lattosio, olive, pomodoro, maionese, salsa chili, nocciole e rucola
- BURRITOS FARCITI CON CAPONATA DI VERDURE ALLA SICILIANA** € 11,00
 (melanzane, peperoni, zucchine, cipolla, olive, capperi, uvetta e salsa di pomodoro), gratinati con cheddar cheese, insalata di pomodori, pinacino, rucola e siracha
- BURRATA SU SPAGHETTI DI ZUCCHINE AL PESTO** € 12,00
 gazpacho di pomodoro e cialde di pecorino al sesamo

I PIATTI VEGAN

- INSALATA CON FINOCCHI, POMPELMO E ARANCE** € 9,00
 olive, indivia, mistincanza, uva passa e dressing all'agro di umeboshi e arance
- CARPACCIO DI BARBABIETOLA CON AVOCADO** € 10,00
 mistincanza, pomodorino, semi di zucca, sale affumicato, dressing all'italiana e dressing al bianco di mandorla
- SOMOSA DI PATATE, ZUCCHINE, CURCUMA E SEMI DI SESAMO*** € 11,00
 con mistincanza, pomodorini, melanzane alla menta con maionese di tofu cremoso

WRAPS piadina all'olio d'oliva arrotolata su base mistincanza

- CAPOCCOLLO** € 10,00
 formaggio cremoso senza lattosio, melone e rucola
- VEGANO** € 10,00
 hummus di ceci, uva passa all'aceto di mele, verdure alla griglia, mistincanza e tahina

CLUB SANDWICH

- POLLO** € 12,00
 pane in cassetta integrale con pollo, lattuga, yogurt, maionese, frittatina alle erbe, pomodoro, formaggio cremoso e bacon croccante*
- VEGETARIANO** € 12,00
 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

FRULEZ BURGER* con pane ai cereali

- VEG BURGER** € 12,00
 burger vegano (fagioli, farro, patate, zucchine, orzo, maizena, spezie ed erbe aromatiche), con cavolo rosso brasato, mistincanza, crema di tofu affumicato e olive
- SALMON FISH-BURGER** € 12,00
 (salmone, zucchine, orzo, maizena, fagioli, spezie ed erbe aromatiche) con cetrioli in agrodolce, pomodori, mistincanza e maionese al miso
- GREEN AND BEEF BURGER** € 12,00
 (manzo, barbabietola, zucchine, sedano rapa, cipolla e panna) con cheddar, mistincanza, mela arrosto, funghi alla griglia e salsa di formaggio alle erbe

TORTILLA

- AVOCADO, FRIGGITELLI E POMODORI SECCHI, SCAMORZA FUSA, MISTICANZA, BASILICO E CIPOLLA ROSSA MARINATA ALL'ACETO DI LAMPONI** € 11,00
- 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. € 6,00
- + mozzarella € 7,00
- + tonno in olio e.v.o. € 8,00
- + bresaola € 8,50
- + mozzarella e prosciutto crudo di Parma € 10,00
- + tonno in olio e.v.o. e mozzarella € 10,00
- + pollo speziato* € 11,00
- + salmone marinato € 12,00

BEVANDE

- PANNA** Acqua Minerale Naturale 50 CL € 2,00
- SAN PELLEGRINO** Acqua Frizzante 50 CL € 2,00
- BEVANDE CORTESE BIO** € 4,00
 Gazzosa / Chinotto / Cedrata / Limonata / Arancia Rossa / Cola / Tonica / Arancia bionda / Tè pesca / Tè limone / Tè verde
- SUCCHI BIO "DI FRUTTA"** € 3,50
 pera, ananas, albicocca, pesca, ace, mirtillo

BEVANDE ENERGIZZANTI / PROBIOTICHE

- BEVANDE D'UVA BIO** € 4,50
 con spirulina e limone / zenzero e limone / melagrana e pompelmo / mirtillo e mandarino
- VIBEZ KOMBUCHA** € 6,00
 zenzero e limone / hibisco e frutti rossi / herbal tonic
- TIBI KEFIR D'ACQUA** € 6,00
 pompelmo / zenzero e limone

VINO AL CALICE

Manduria - PRODUTTORI DI MANDURIA

- ROSSO - NEGROAMARO IGT € 3,50
- ROSATO - NEGROAMARO IGT
- BIANCO - FIANO IGT

VINO ROSSO - BOTTIGLIA

- NEGROAMARO** € 15,00
 I.G.T. - Produttori di Manduria
- SUSUMANIELLO** € 20,00
 Santa Gemma - Produttori di Manduria

VINO ROSATO - BOTTIGLIA

- NEGROAMARO** € 15,00
 I.G.T. - Produttori di Manduria
- SUSUMANIELLO** € 20,00
 Santa Gemma - Produttori di Manduria

VINO BIANCO - BOTTIGLIA

- FIANO** € 15,00
 I.G.T. - Produttori di Manduria
- CHARDONNAY** € 20,00
 Santa Gemma - Produttori di Manduria

BIRRA ARTIGIANALE

BOTTIGLIE DA 33CL

- BIRIFICIO MELCHIORI - PREDAIA (TN)** € 4,00
- BREWTFUL** - lager - 4,5%
- BIRIFICIO MELCHIORI - PREDAIA (TN)** € 5,00
- BIRRA TOVEL LAKE** - 4,5% - bionda
- BIRIFICIO CAPUT URSI - CELLAMARE (BA)** € 6,50
- ARTURO** - IPA - 0,5% low alcohol
- CRAB** - Blanche - 4,7%
- GRUS** - Golden Ale - 5%
- MARKIF** - Pale Ale ambrata - 5,6%
- RIKU** - Double ambrata - 6,6%
- CELLAMARA** - IPA - 6,8%
- BELLATRIX** - Triple dorata - 7,6%
- CASTOR** - Double I.P.A. - 7,2%

CENTRIFUGATI

CON AGGIUNTA DI ALOE VERA

- ABBRACCIO DI FERRO** € 5,50
 Spinaci, ananas, kiwi, mela e zenzero
- ABBRONZANTE** € 6,50
 Carota, pesca, melone e basilico
- ANTIOSSIDANTE**
- Ananas, barbabietola, lime e mela
- BRUCIAGRASSI**
- Ananas, limone, mela, finocchio e zenzero
- DISSETANTE**
- Arancia, melone e zenzero
- DOPOSOLE**
- Anguria, melone, menta e mela
- DRENANTE**
- Cetriolo, kiwi, menta, pera e pompelmo
- LELLA**
- Arancia, carota e mela
- MORE OR LESS**
- Carota, pomodoro, sedano, limone e tabasco
- RIGENERANTE**
- Kiwi, melone, mela e pera
- SOFT GREEN**
- Mela, cetriolo, zuccina e finocchio
- SOLO AGRUMI**
- Pompelmo e arancia
- TONIFICANTE**
- Carota, mela, finocchio, limone e zenzero
- TUTTARANCIA**
- Arancia
- VITAMINIC**
- Kiwi, arancia, basilico, mela e limone
- SOLO ANANAS**

CENTRIFUGATI CON ALOE VERA

- AFTER WORK-OUT** € 6,50
 Aloe vera, cetriolo, melone, sedano e mela
- LIKE MARY**
- aloe vera, limone, mela, pomodoro e sedano
- POMELO PLUS**
- Aloe vera, mela, ananas, pompelmo e curcuma
- PUREZZA**
- aloe vera, anguria, melone e pompelmo

DOLCI AL CUCCHIAIO

- TIRAMISÙ ESPRESSO** € 4,00
 crema fredda di latte, biscotto alle mandorle con vaniglia, barbour bagnato con caffè espresso caldo e polvere di cacao
- CROCCANTINO ALL'AMARENA** € 4,00
 crema fredda di latte, amarena sciroppata, topping al cioccolato e granella di nocciole
- CROSTATA ALLA CREMA E FRUTTI DI BOSCO** € 5,00
- CHEESE CAKE AL CIOCCOLATO** € 5,00
- MOUSSE ALLE MANDORLE CON CONFETTURA DI FICHI** € 5,00

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 al disciplinare VeganOK consultabile su www.veganok.com

rete Wi-Fi VODAFONE_FRULEZ password frulezbari