

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] € 13,00  
 DOMBURI CON GAMBERI AL VAPORE  
 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

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

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 € 10,00

### 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 € 11,50  
 (carote, cetrioli, peperoni, cipolle, sedano, sedano rapa, zenzero), alghe nori, songino, 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 Umeshoshi 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 melanzana 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\*

SALMONE ROSOLATO ALLA SENAPE CON CRUMBLE DI NOCCIOLE E TARALLI € 14,50  
 su varietà di patate arrostate (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 ALLA BARESE € 11,00  
 Girello di vitello marinato alla birra (senza glutine) con limoni, olive, lupini, taralli (senza glutine), misticanza e dressing alla birra

SPIEDO DI POLLO ALLA DIAVOLA CON PANURE ALLE ERBE € 12,00  
 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 € 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

RAMEN CON VERDURE (ZUCCHINE, CAROTE, SPINACI) € 11,00  
 udon, miso, funghi, alghe, uovo sodo e semi di sesamo

### I PIATTI VEGAN

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

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

MIX INVERNALE (ZUCCA, CARCIOFI, SEDANO RAPA, PATATE DOLCI, TOPINAMBUR E MELE) € 10,00  
 misticanza e dressing di agave e senape

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 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 SCAMORZA AFFUMICATA FUSA, ZUCCA, FUNGHI ARROSTO € 9,00  
 carote, semi di zucca e filetti di mandorle

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

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

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

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

BIRIFICIO CAPUT URSI - CELLAMARE (BA) € 5,00  
 CRAB - Blanche - 4,7%  
 GRUB - Golden Ale - 5%  
 MARFIK - Pale Ale ambrata - 5,6%  
 RIKU - Double ambrata - 6,6%  
 CELLAMARA - IPA - 6,8%  
 BELLATRIX - Tripple dorata - 7,6%

### CENTRIFUGATI

con aggiunta di aloe vera € 4,00 / € 5,00

PURIFICANTE Kiwi, ananas, pompelmo e mela

ANTIOSSIDANTE Ananas, barbabietola, lime e mela

BRUCIAGRASSI Ananas, limone, mela, finocchio e zenzero

WHY NOT Cavolo rosso, carota, mela e limone

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

MORE OR LESS Carota, pomodoro, sedano, limone e tabasco

SOLO AGRUMI Pompelmo e arancia

TONIFICANTE Carota, mela, finocchio, limone e zenzero

TUTTARANCIA Arancia

VITAMINIC Kiwi, arancia, basilico, mela e limone

ABBRACCIO DI FERRO Spinaci, ananas, kiwi, mela e zenzero

SOLO ANANAS € 4,50

### CENTRIFUGATI CON ALOE VERA

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

KINDNESS Aloe vera, arancia, sedano e basilico

GIOVINEZZA Aloe vera, mela e menta

POMELO PLUS Aloe vera, mela, ananas, pompelmo, aloe e curcuma

### DOLCI AL CUCCHIAIO

MOUSSE\* ALLA CREMA EVO RICOTTA CON FRUTTA E CEREALI € 3,00

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