

### POKE HAWAIANO

- POKE FISH - SALMONE E TONNO** € 13,50  
 riso bianco con teriaki all'arancia, salmone e tonno marinati, mango, avocado, cetrioli, pomodori, zenzero in agrodolce, cipollotto, chicchi di melagrana, semi di sesamo, alghe wakame e dressing al mango piccante
- POKE FISH - MEDITERRANEO (POLPO, SEPIA E CALAMARO)** € 13,50  
 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

\* no surimi

**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

- 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

\*no yogurt

**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\*

- \* no oyster sauce
- SALMONE** Rice burger laccato con oyster sauce con salmone marinato, misticanza, zucchine marinate, teriaki all'arancia, semi di sesamo e alghe nori € 10,00
- 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 € 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 GARDINIERA 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 pomodori pachino, rucola e siracha
- \*no cheddar
- 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 misticanza, pomodorini, melanzane alla menta con maionese 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** € 9,00  
 formaggio cremoso senza lattosio, melone e rucola
- VEGETARIANO** € 9,00  
 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** € 9,00  
 STRACCIATELLA, PERE E SARDELLA CALABRESE  
 CAPONATA DI VERDURE, CHEDDAR FUSO, OLIVE, ORIGANO E BASILICO

### BASI SEMPLICI

- INSALATA MISTA DI VERDURE € 5,00  
 mix green, pomodori e carote con olio e.v.o.
- + 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 / china / cola / cola zero / cedrata / gazzosa / acqua tonico / 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 / ALEATICO / 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 BOLLA ROSÉ METODO CLASSICO** € 25,00  
 Biocantina Giannattasio

### 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** - Triple de dorata - 7,6%

### CENTRIFUGATI

- con aggiuntate 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
- 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

- € 5,00
- AFTER WORK-OUT**  
 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

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

**COPERTO / SERVIZIO** € 1,50

### 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](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