



ORDINI WHATSAPP +39 392 972 7202

COPERTO / SERVIZIO € 1,50

POKE HAWAIANO

POKE FISH - SALMONE E TONNO € 14,00
 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 € 14,00
 [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 € 14,00
 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 € 14,00
 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 € 14,00
 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 POLLO ALLA BBQ AL CURRY € 14,00
 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 GAMBERI AL VAPORE € 15,00
 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 SALMONE AL VAPORE € 15,00
 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 € 11,00
 con salmone marinato, misticanza, zucchine marinate, teriaki all'arancia, semi di sesamo e alghe nori

TONNO Rice burger laccato con oyster sauce, € 11,00
 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 € 8,50
 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 € 12,00

SUSHI VEG + TONNO € 12,00

SUSHI VEG + SALMONE + TONNO € 13,50

I PIATTI DI PESCE*

INSALATA MEDITERRANEA € 11,50
 con tonno all'olio, uova sode, patate lesse, pomodoro, fagiolini, capperi, misticanza, cetrioli in agrodolce e dressing all'italiana

GAMBERI MARINATI CON SALSA AGRODOLCE € 12,50
 CON SOBA (spaghetti giapponesi di grano saraceno), misticanza, zucchine marinate, lattuga, semi di sesamo e vinaigrette all'agro di Umeboshi e arancia

CUPOLETTA DI SALMONE MARINATO € 12,50
 CON RISO BASMATI E RISO VENERE
 misticanza, verdure e zenzero in agrodolce, semi di sesamo, con vinaigrette all'olio di sesamo*

SALMONE MARINATO E ARANCE € 13,00
 con carote, germogli di soia, misticanza, granella di pistacchi, teriaki all'arancia*

FILETTO DI SPIGOLA AL VAPORE € 14,00
 CON JULIENNE DI VERDURE ALLA GRIGLIA
 rucola, pomodori, capperi in fiore, olive e olio e.v.o.

PESCE SPADA ALLA MEDITERRANEA € 14,50
 con zucchine spadellate su melanzana al forno, pomodorini rossi e gialli, mandorle a filetti, basilico e dressing di pomodoro arrosto*

INSALATA CON SEPIA MARINATA € 14,50
 ALLA BARBABIETOLA ROSSA
 avocado, pomodoro, alghe wakame, salsa tartara e dressing limone e agave su misticanza con dressing all'italiana*

BACCALÀ AL VAPORE CON INSALATA € 15,00
 DI CAVOLFIORE MARINATO
 pompelmo, arance, olive, misticanza e dressing di marmellata di clementine piccante

SALMONE ROSOLATO ALLA SENAPE € 15,00
 CON CRUMBLE DI NOCCIOLE E TARALLI
 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 € 12,00
 con patate al forno, misticanza e vinaigrette alle erbe*

VITELLO TONNATO CON INSALATA € 13,00
 DI POMODORI
 misticanza e dressing ai capperi, maionese all'aglio nero e katsubushi

INSALATA DI POLLO ALLA GRECA € 13,00
 feta, pomodorino, cetriolo, misticanza, olive e dressing yogurt e limone

STRACCETTI DI MANZO € 14,00
 CON SPUMA DI MELANZANE
 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 € 9,50
 patate, formaggio cremoso senza lattosio, olive, pomodoro, maionese, salsa chili, nocciole e rucola

MOUSSAKA VEGETARIANA € 9,50
 melanzane, patate, bolognese vegetariana, olio evo, salsa mornay e formaggio fondente*

BURRITOS FARCITI CON CAPONATA € 10,00
 DI VERDURE ALLA SICILIANA
 (melanzane, peperoni, zucchine, cipolla, olive, capperi, uvetta e salsa di pomodoro), gratinati con cheddar cheese, insalata di pomodori pachino, rucola e siracha

INSALATA CON FARRO FUNGHI E CASTAGNE € 10,50
 misticanza, cialde di parmigiano alla paprika, melagrana e dressing all'italiana

I PIATTI VEGAN

INSALATA CON FINOCCHI, POMPELMO E ARANCE € 9,00
 olive, indivia, misticanza, uva passa e dressing all'agro di umeboshi e arance

CARPACCIO DI BARBABIETOLA CON AVOCADO € 9,50
 misticanza, pomodorino, semi di zucca, sale affumicato, dressing all'italiana e dressing al bianco di mandorla

COUS COUS CON RAGOUT DI VERDURE € 9,50
 (zucchine, melanzane, peperoni, ceci, sedano, carote, cipolla) alla mediterranea

SOMOSA DI PATATE, ZUCCHINE, CURCUMA € 9,50
 E SEMI DI SESAMO*
 con misticanza, pomodorini, melanzane alla menta con maionese di tofu cremoso

MIX INVERNALE (ZUCCA, CARCIOFI, SEDANO € 10,50
 RAPA, PATATE DOLCI, TOPINAMBUR E MELE)
 misticanza e dressing di agave e senape

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

CAPOCOLLO € 9,50
 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 € 10,00
 pane in cassetta integrale con pollo, lattuga, yogurt, maionese, frittatina alle erbe, pomodoro, formaggio cremoso e bratton croccante*

VEGETARIANO € 10,00
 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 € 12,00
 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 € 11,00
 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 € 12,00
 (salmone, zucchine, orzo, maizena, fagioli, spezie ed erbe aromatiche) con cetrioli in agrodolce, pomodori, misticanza e maionese al miso

GREEN AND BEEF BURGER € 12,00
 (manzo, barbabietola, zucchine, sedano rapa, cipolla e panna) con cheddar, misticanza, mela arrosto, funghi alla griglia e salsa di formaggio alle erbe

TORTILLA

SCAMORZA FUSA AFFUMICATA, ZUCCA, FUNGHI ARROSTO € 10,00
 E CAROTE, SEMI DI ZUCCA E FILETTI DI MANDORLE

CAPONATA DI VERDURE, CHEDDAR FUSO, OLIVE, € 10,00
 ORIGANO E BASILICO

BASI SEMPLICI INSALATA MISTA DI VERDURE

mix green, pomodori, cetrioli € 5,50
 e carote con olio e.v.o.

+ mozzarella € 6,50

+ tonno in olio e.v.o. € 8,00

+ bresaola € 8,50

+ mozzarella e prosciutto crudo di Parma € 9,50

+ tonno in olio e.v.o. e mozzarella € 9,50

+ pollo speziato* € 10,00

+ salmone marinato € 11,00

BEVANDE

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

BEVANDE GALVANINA BIO € 3,50
 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" € 3,00
 pera, ananas, albicocca, pesca, ace

SUCCHI BIO "DI FRUTTA" € 3,50
 mirtillo

BEVANDE ENERGIZZANTI / PROBIOTICHE

BEVANDE D'UVA BIO € 4,00
 con spirulina / zenzero e limone / melagrana e pompelmo

KOMBUCHA KARMA € 5,50
 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
 BIRRIFICIO MELCHIORI - PREDAJA (TN) € 4,00
 BREWTFUL - Lager - 4,5%

BIRRIFICIO MELCHIORI - PREDAJA (TN) € 4,50
 BIRRA HELL - bionda - 4,7%

BIRRIFICIO CAPUT URSI - CELLAMARE (BA) € 6,00

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 / € 5,00

PURIFICANTE
 Kiwi, ananas, pompelmo e mela

BRUCIAGRASSI
 Ananas, limone, mela, finocchio e zenzero

WHY NOT
 Cavolo rosso, carota, mela e limone

ANTIOSSIDANTE
 Ananas, barbabietola, lime e mela

DRENANTE
 Cetriolo, kiwi, menta, pera e pompelmo

RIGENERANTE
 Kiwi, melone, mela e pera

SOFT GREEN
 Mela, cetriolo, zucchina 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 € 5,00

CENTRIFUGATI CON ALOE VERA

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

KINDNESS
 Aloe vera, arancia, sedano, basilico

LICORICE
 mela, finocchio, limone, liquirizia, aloe

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

DOLCI AL CUCCHIAIO

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

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

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

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