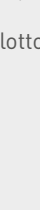
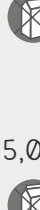
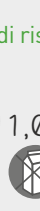
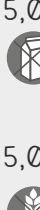
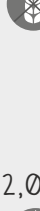
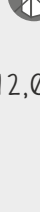
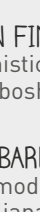
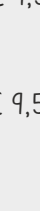
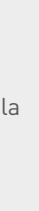
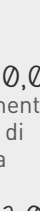
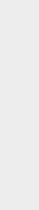
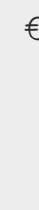
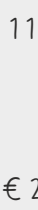
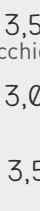
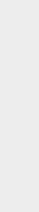
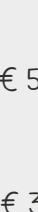
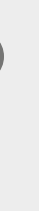
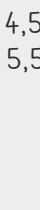
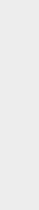
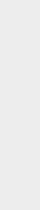
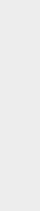
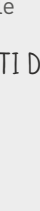
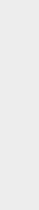


COPERTO / SERVIZIO	€ 2,00
POKE HAWAIANO 	
POKE FISH - SALMONE E TONNO € 14,00	
riso bianco con teriaki all'arancia, salmone e tonno marinati, mango, avocado, cetriolo, pomodori, zenzero in agrodolce, cipollotto, chicchi di melagrana, semi di sesamo, alghe wakame e dressing al mango piccante	
POKE FISH - 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	
 * no surimi	
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	
 *no yogurt	
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 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	
SUSHI  	€ 8,50
SUSHI VEGETARIANO	
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 CON SOBA € 12,50	
(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 € 12,50	
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 CON JULIENNE DI VERDURE ALLA GRIGLIA € 14,00	
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*	 
TONNO SCOTTATO SU CREMA DI BURRATA € 14,50	
battuto di olive, capperi in fiore, pomodorini e misticanza	
BACCALÀ AL VAPORE CON INSALATA DI CAVOLFIORE MARINATO € 15,00	
pompelmo, arance, olive, misticanza e dressing di marmellata di clementine piccante	 
SALMONE ROSOLATO ALLA SENAPE CON CRUMBLE DI NOCCIOLE E TARALLI € 15,00	
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 € 12,00	
con patate al forno, misticanza e vinaigrette alle erbe*	 
VITELLO TONNATO CON INSALATA DI POMODORI € 13,00	
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 CON SPUMA DI MELANZANE € 14,00	
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 € 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 DI VERDURE ALLA SICILIANA € 10,00	
(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 € 12,00	
gaspacho di pomodoro e cialde di pecorino al sesamo	
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 E SEMI DI SESAMO* € 9,50	
con misticanza, pomodorini, melanzane alla menta con maionese di tofu cremoso	
GAZPACHO DI POMODORO CON FREGOLA ALLA PUGLIESE € 12,00	
pomodoro rosso e giallo, mandorle, capperi, limone, prezzemolo e dressing all'italiana	
WRAPS piadina all'olio d'oliva arrostita su base misticanza	€ 9,50
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 € 10,00	
pane in cassetta integrale con pollo, lattuga, yogurt, maionese, frittatina alle erbe, pomodoro, formaggio cremoso e bacon 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	€ 10,00
AVOCADO, PEPERONI ARROSTO E POMODORI SECCHI, SCAMORZA FUSA, MISTICANZA, 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.	€ 5,50
+ 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	
PANNA Acqua Minerale Naturale 50 CL	€ 2,00
SAN PELLEGRINO Acqua Frizzante 50 CL	€ 2,00
BEVANDE CORTESE BIO € 3,50	
Gazzosa / Chinotto / Cedrata / Limonata / Arancia Rossa / Cola / Tonica / Arancia bionda / Tè pesca / Tè limone	
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 e limone / zenzero e limone / melagrana e pompelmo / mirtillo e mandarino	
KOMBUCHA KARMA € 5,50	
melograno / tè verde / zenzero	
VINO AL CALICE € 3,50	
<i>Manduria - PRODUTTORI DI MANDURIA</i>	
ROSSO - SALICE SALENTINO - Adora	
BIANCO - VERDECA - Alice	
ROSATO - NEGRAMARO - Garnet	
VINO ROSSO - BOTTIGLIA	
SALICE SALENTINO € 15,00	
Adora - Produttori di Manduria	
SUSUMANIELLO € 20,00	
Santa Gemma - Produttori di Manduria	
VINO ROSATO - BOTTIGLIA	
NEGRAMARO € 15,00	
Garnet - Produttori di Manduria	
SUSUMANIELLO € 20,00	
Santa Gemma - Produttori di Manduria	
VINO BIANCO - BOTTIGLIA	
FIANO € 15,00	
Zin - Produttori di Manduria	
CHARDONNAY € 20,00	
Santa Gemma - Produttori di Manduria	
BIRRA ARTIGIANALE BOTTIGLIE DA 33CL	
BIRIFICIO MELCHIORI - PREDAIA (TN) € 4,00	
BREWITFUL - lager - 4,5%	
BIRIFICIO MELCHIORI - PREDAIA (TN) € 4,50	
BIRRA HELL - bionda - 4,7%	
BIRIFICIO 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 - Triple dorata - 7,6%	
CENTRIFUGATI € 4,50	
con aggiunta di aloe vera € 5,50	
ABBRONZANTE	
Carota, pesca, melone e basilico	
ANTIOSSIDANTE	
Ananas, barbabietola, lime e mela	
ABBRACCIO DI FERRO	
Spinaci, ananas, kiwi, mela e zenzero	
BRUCIAGRASSI	
Ananas, limone, mela, finocchio e zenzero	
DOPOSOLE	
Anguria, melone, menta e mela	
SOFT GREEN	
Mela, cetriolo, zuccina e finocchio	
SOLO AGRUMI	
Pompelmo e arancia	
LELLA	
Arancia, carota e mela	
MORE OR LESS	
Carota, pomodoro, sedano, limone e tabasco	
RAVANAS	
carota, mela, limone, ravanello e sedano	
TONIFICANTE	
Carota, mela, finocchio, limone e zenzero	
TUTTARANCIA	
Arancia	
VITAMINIC	
Kiwi, arancia, basilico, mela e limone	
SOLO ANANAS € 5,50	
CENTRIFUGATI CON ALOE VERA € 5,50	
AFTER WORK-OUT	
Aloe vera, cetriolo, melone, sedano e mela	
LIKE MARY	
Aloe vera, limone, mela, pomodoro	
PUREZZA	
Aloe vera, anguria, melone e pompelmo	
POMELO PLUS	
Aloe vera, mela, ananas, pompelmo e curcuma	
DOLCI AL CUCCHIAIO	
TIRAMISÙ ESPRESSO € 4,00	
crema fredda di latte, biscotto alle mandorle con vaniglia, barboun 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	
PIAZZA UMBERTO I, 14-15 70121 BARI TEL. - FAX 080 523 9827 FRULEZ@FRULEZ.IT - FRULEZ.IT	