

9,90€

POKÉ

SARA' COMPOSTO DA:

- 1 BASE o MIX
- 2 VITAMINE
- 3 ORTAGGI
- 2 SALSE
- 1 PROTEINA
- 2 SAPORI

SCEGLI LA TUA BASE



RISO
BASMATI



RISO
VENERE



RISO
JASMINE



INSALATA



FARRO



QUINOA

SCEGLI IL TUO ORTAGGIO



CAROTE



ZUCCHINE



EDAMAME



CETRIOLI



DAIKON



POMODORINI



CAVOLO
CAPPUCCIO



WAKAME



GERMOGLI
DI SOIA



FUNGHETTI



CIPOLLA
DI TROPEA



MAIS



BAMBU'
MARINATO



BROCCOLI



ZENZERO



PEPERONE
VERDE



POMODORI
SECCHI



OLIVE
NERE

ORTAGGI
STAGIONALI

SCEGLI LA TUA PROTEINA



SALMONE



TONNO CRUDO
O SCOTTATO



GAMBERETTI



STRACCETTI DI
POLLO O MAIALE



GRANA
A SCAGLIE



TOFU



FETA



UOVA



POLPO



POLPETTE
DI SOIA

SCEGLI LA TUA VITAMINA



ANANAS



BANANA



MELA



AVOCADO



PERA



MANGO



ARANCE



MELONE



FRAGOLE



LIME



NOCI
DEL BRASILE



BACCHE
DI GOJI



MANDORLE



ARACHIDI



COCCO



ANACARDI



MIX FRUTTA
ESSICATA



DATTERI

SAPORI

MARSHMALLOW
MENTA
ALGA NORI
BASILICO
ORIGANO
PEPE NERO
SEMI DI PAPAVERO
SESAMO NERO
CIPOLLA CARAMELLATA
SEMI DI GIRASOLE
SEMI DI LINO
ERBA CIPOLLINA
CECI TOSTATI
TORTILLA CHIPS
CIPOLLA CROCCANTE

SALSE

SOIA
TERIYAKI
AGRODOLCE
YOGURT
WASABI
TAMARI
PONZU
SALSA OSTRICHE
SPICY MAYO
OLIO EVO
CREMA DI ACETO BALSAMICO
ACETO DI MELE
ACETO DI RISO
ACETO DI VINO ROSSO
MAIONESE

BBQ
PESTO GENOVESE

extra

PROTEINE 2€
ORTAGGIO 1.50€
VITAMINE 1€
SAPORI 0.50€
SALSE 0.50€

9,90€

wok

SCEGLI LA TUA PASTA



PASTA FRESCA
(chiedi varietà)



NOODLES DI RISO



SPAGHETTI DI SOBA



NOODLES DI FRUMENTO



PASTA DI PISELLI VERDI



PASTA DI CECI



PASTA DI LENTICCHIE ROSSE



RISO BASMATI

SCEGLI LA COMBINAZIONE

DAL MARE

gamberi e calamari saltati in padella con germogli di soia, zucchine, carote, pomodorini, cavolo cappuccio e sesamo nero, sfumati in salsa di soia

DALLA TERRA

straccetti di pollo o maiale saltati in padella con funghetti, carote, cavolo cappuccio, germogli di soia e zucchine, sfumati in salsa di soia e sesamo tostato

DALL'ORTO



tofu o polpette di soia saltate in padella con cipolla rossa di tropea, broccoli, cavolo cappuccio, zucchine ed edamame, sfumati in salsa agrodolce e sesamo tostato

DALL'ITALIA

gambero, pomodorini, crema di burrata, foglie di basilico e olio EVO

extra 2€



SALMONE



TONNO



POM. SECCHI



POLPO



UOVO STRAPAZZATO



GRANA A SCAGLIE



RAMEN di pesce o di carne

fritti

SCEGLI IL TUO CONO



PICCOLO

5€



MEDIO

9€



GRANDE

12€

SCEGLI LA COMBINAZIONE

DAL MARE

calamari, gamberi, polpo e acciughe del Mediterraneo

DALLA TERRA

nuggets di pollo Bio e patate fresche a rondelle

DALL'ORTO



verdurine di stagione tagliate julienne o polpette di soia speziate

DALL'ITALIA

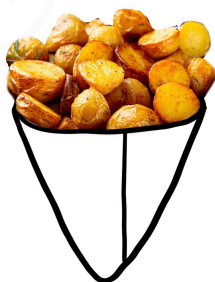
cono pittule salentine con olive taggiasche, acciughe del Mediterraneo e zucchine

LA NOSTRA TEMPURA

gamberi, avocado, zucchine, carote e calamari in pastella di riso

**PATATE
FRESCHE
A RONDELLE**

3,50 €



6,90€

BRUNCH

PROTEICO



- Pancakes proteici con confettura di albicocche/frutti di bosco/miele, burro di arachidi o sciroppo d'acero
- caffè/cappuccino con latte a scelta o spremuta di arancia

DETOX



- Tè Verde freddo o caldo
- Scegli tra frullato o spremuta
- Tartare di frutta o macedonia

ENERGETICO

- Omelette al salmone e avocado, crema di formaggio e basilico
- spremuta di mango o di ananas
- Caffè americano

DOLCI DI NOSTRA PRODUZIONE 4€

- TARTARE DI FRUTTA FRESCA
- MOCHI AL COCCO
- MONOPORZIONI DOLCI DELLA CASA (CHIEDI DISPONIBILITÀ)

CAFFETTERIA

CAFFÈ

- CAFFÈ ESPRESSO 1,20€
- CAFFÈ AMERICANO 1€
- CAFFÈ DECAFFEINATO 1,50€
- CAFFÈ SHAKERATO 2€
- GINSENG E ORZO 2€
- CORREZIONI 1€

CAPPUCCINI 1,60€

- LATTE VACCINO
- LATTE DI SOIA
- LATTE DI AVENA
- LATTE DI COCCO
- LATTE DI MANDORLE

- THÈ E INFUSI 3€
- CENTRIFUGATI 6€
- FRULLATI DI FRUTTA FRESCA 6€
- SPREMUTE DI FRUTTA FRESCA 4€

BIBITE

Bottiglia 4€

Lattina 3€

- coca vetro 33cl
- coca zero vetro 33 cl
- chinotto lurisia
- aranciata lurisia
- gazzosa lurisia
- limonata lurisia
- tonica Fever tree
- estatè pesca e limone lattina
- Bibite Arizona
- Redbull Sugar free
- Aloe Vera

• acqua vetro smeraldina
25cl 1€ 50cl 1,50€

SUPER!

Sake' caldo 6€

Grappe barricate 8€

Grappe secche e morbide 5€

Whisky invecchiati 8€

- Oban
- Glenfiddish
- Woodford Reserve

Whisky 5€

- Jack Daniel's
- Glen Grant
- Altri whisky 5€

Rum 8€

- Zacapa
- Kraken
- Brugal
- Rum Miele
- Rum Cocco

BIRRE 5€

- Moretti filtrata a freddo
- Messina cristalli di sale
- icnusa non filtrata
- Forst Sixstus
- Menabrea ambrata
- asahi
- altre birre 4€

AMARI 4€

- Amaro del capo
- Montenegro
- San Simone
- Jägermeister
- Limoncello
- Mirto
- Kahlúa
- Liquore liquirizia

Brandy e cognac 9€

- Cardinal Mendoza
- Courvoisier

Gin premium 8€

accompagnati da tonica Fever tree

- Hendrick's
- Gin Mare
- Tanqueray

vodka premium 8€

accompagnata da ginger beer Fever tree

Cocktail analcolici 6€

Cocktail alcolici 8€



VINI

- Bottiglia 20€
- Calice 5€

🍹 COCKTAIL 8€

• ACAPULCO

tequila (40%), Triple sec (20%),
succo di limone (20%),
succo di ananas (20%)

• APEROL PEACH

Aperol (30%), Peach Tree (20%),
Soda Schweppes (50%), mezza fetta
di arancia

• ACQUA DI MARE

Blu curacao (25%), Rum bianco (25%),
succo di pompelmo (35%), succo di
lime (15%)

• BANANA JOE

Rum bianco (25%), liquore alla
banana (25%), succo di lime (20%),
purè di banana matura (15%), succo
d'ananas (15%)

• ROBERTA

Rum bianco (25%), Amaretto (25%),
succo d'ananas (40%), crema di
cocco (10%)

• VOZZE

Vodka alla pesca (30%), Vodka
liscia (10%), Lemonsoda (30%), succo
di lime (20%), purè di mirtillo (10%)

• MALPASSO

Vodka liscia (20%), Passoa (20%), blu
curacao (10%), succo di lime (20%),
succo d'ananas (30%)

• BALZI ROSSI

Vino bianco fruttato (25%), Vodka
liscia (25%), arancia, pesca, limone,
chiodi di garofano, zucchero

COCKTAIL ANALCOLICI 6€

• GALLIMARA

succo d'arancia (30%), succo
d'ananas (30%), succo di lime (30%),
purè di fragola (10%)

• BAIA DEI SARACEMI

succo di pompelmo (30%), succo
d'arancia (30%), succo di lime (30%),
granatina (10%)

• SHIRLEY TEMPLE

Ginger Ale (80%), granita di
limone (10%), succo d'arancia (10%)

• VARIGOTTI

Cedrata Tassoni (50%), succo arancia
rossa (30%), Lemonsoda (20%)

• PIPPO

succo di pompelmo (50%), sciroppo di
lampone (10%), succo di arancia (30%),
purè di banana (10%)

• SPOTORMO

The freddo alla pesca (70%), succo di
limone (10%), succo di mandarino (20%),
foglia di menta

• LA PALMA

Chinotto polara (60%), succo di
lime (30%), Gineger Ale (10%)

COMPONI LA TUA
MACEDONIA 4€

SCEGLI LA TUA FRUTTA

- ANANAS
- BANANA
- MELA
- MANGO
- ARANCE
- MELONE
- FRAGOLE
- LIME
- COCCO

AGGIUNGI IL TUO YOGURT 2€

- YOGURT GRECO
- YOGURT FIORDILATTE
- YOGURT FERMENTI LATTICI VIVI

AGGIUNGI LA TUA FRUTTA SECCA 1€

- BACCHE DI GOJI
- MANDORLE
- ARACHIDI
- ANACARDI
- NOCI DEL BRASILE



FRULLATO 6€



SCEGLI LA TUA BASE

- ACQUA
- YOGURT
- LATTE DI MUCCA
- LATTE DI COCCO
- LATTE DI AVENA
- LATTE DI MANDORLE
- LATTE DI SOIA

SCEGLI I TUOI 4 FRUTTI

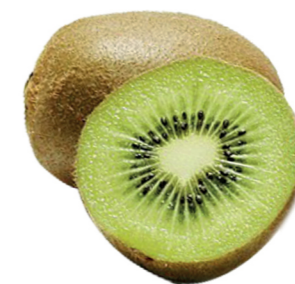
- ANANAS
- BANANA
- MELA
- MANGO
- ARANCE
- MELONE
- FRAGOLE
- LIME



CENTRIFUGATI 6€

SCEGLI LE TUE VITAMINE

- ANANAS
- BANANA
- MELA
- MANGO
- ARANCE
- MELONE
- FRAGOLE
- LIME
- COCCO



- CAROTE
- ZUCCHINE
- CETRIOLI
- POMODORINI
- CAVOLO CAPPUCCIO
- WAKAME
- GERMOGLI DI SOIA
- MAIS
- DAIKON
- ZENZERO



SALSE POKÉ

SALSA DI SOIA

È una salsa ottenuta da soia, grano tostato, acqua, sale e aspergillus

SALSA TERIYAKI

Salsa agro-dolce ottenuta da salsa di soia, miele e saké dolce



SALSA DI OSTRICHE

Ottenuta dalla cottura di ostriche sgusciate, salsa di soia chiara e salsa di soia scura

SALSA AGRODOLCE (di nostra produzione)

Ottenuta cuocendo il pomodoro, con l'aggiunta di aceto di vino bianco, amido di mais e un pizzico di zucchero

SALSA YOGURT

Ottenuta mescolando yogurt greco, olio EVO, limone, erba cipollina, sale e pepe

TAMARI (no glutine)

Ottenuta dai fagioli gialli fermentati e acqua salata

WASABI

Salsa piccante derivata dalla lavorazione del ravanello giapponese

SALSA PONZU (di nostra produzione)

Una miscela di saké dolce, aceto di riso, salsa di soia, limone e un pizzico di peperoncino

SPICY MAYO

Ketchup, maionese, salsa di peperoncino e salsa di soia

- Olio extravergine di oliva italiano
- Crema di aceto Balsamico
- Aceto di mele
- Aceto di riso
- Aceto di vino rosso