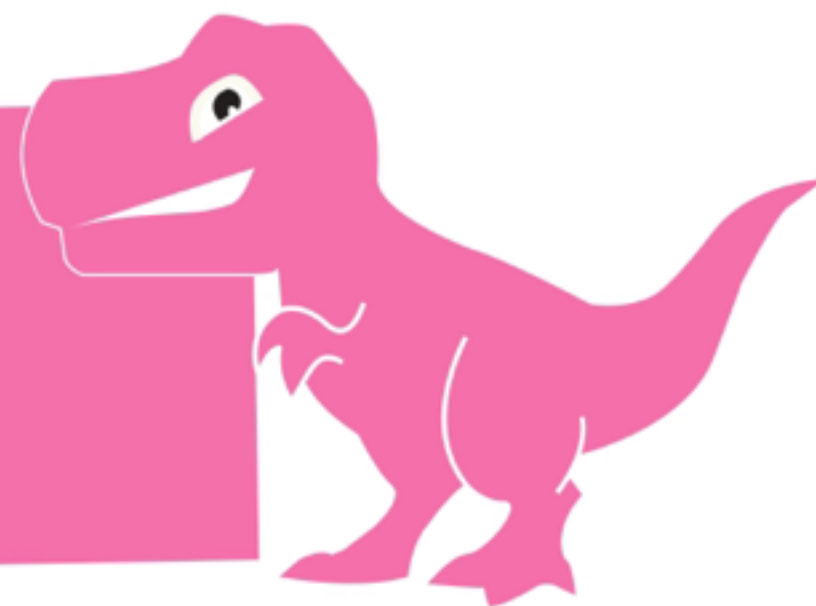


COMPONI LA TUA POKE



SMALL 10,00

MAX 2 BASI 1 PROTEINA
MAX 3 CONDIMENTI
1 TOPPING 1 SALSA

MEDIUM 12,00

MAX 2 BASI 2 PROTEINA
MAX 3 CONDIMENTI
MAX 2 TOPPING 1 SALSA

LARGE 14,00

MAX 2 BASI 3 PROTEINE
MAX 4 CONDIMENTI
MAX 2 TOPPING 1 SALSA

BASI

RISO BASMATI - RISO VENERE INTEGRALE - QUINOA - INSALATA

PROTEINE

POLLO GRIGLIATO - PESCE SPADA - SALMONE CRUDO - SALMONE COTTO - SALMONE AFFUMICATO
GAMBERI FRITTI AD ARIA - TOFU - TONNO SOTT'OLIO - MOZZARELLA SENZA LATTOSIO - POLLO CRISPY FRITTO AD ARIA

CONDIMENTI

CAROTE - POMODORINI - OLIVE VERDI - FINOCCHI - MELA VERDE - ZUCCHINE - CAVOLO VIOLA - SPINACINO
MELANZANE - POMODORI SECCHI - PATATE FRITTE AD ARIA - CECI AL ROSMARINO - PHILADELFA
GERMOGLI DI SOIA - UOVO SODO - UOVO POCHÈ - FETA - MAIS - EDAMAME

TOPPING

SESAMO - CROSTINI DI PANE INTEGRALE - ERBA CIPOLLINA - NOCI - SCAGLIE DI GRANA
CIPOLLA CROCCANTE - POLVERE DI CURCUMA - MIX DI SEMI

SALSE

SALSA DI SOIA - MAIONESE - MAIONESE AL MANGO - MAIONESE LIME E SOIA - MAIONESE PICCANTE
MAIONESE AL POMODORO - MAIONESE ALLO ZENZERO - OLIO EVO + LIMONE / ACETO BALSAMICO
SALSA ALLE ERBE - GUACAMOLE (+0,50€) - SALSA TERIYAKI (+0,50€)

EXTRA

AVOCADO (+0,50€) MANGO (+0,50€) MANDORLE (+0,50€) ANACARDI (+0,50€) PISTACCHI (+0,50€)
OLIVE TAGGIASCHE (+0,50€) GRANELLA DI NOCCIOLE (+0,50€)

PROTEINA EXTRA (+2,00€) CONDIMENTO EXTRA (+0,50€) TOPPING EXTRA (+0,50€) SALSA EXTRA (+0,20€)

LE NOSTRE POKE



MEDIUM

NORMAKIS

RISO BASMATI - RISO VENERE INTEGRALE - PESCE SPADA
MELANZANE - FETA GRECA - OLIVE VERDI
MAIONESE AL POMODORO - GRANELLA DI PISTACCHI

12,00

SALMONE IN TOUR

RISO VENERE INTEGRALE - QUINOA - SALMONE CRUDO - AVOCADO
UOVO POCHÈ - CAVOLO VIOLA - MAIONESE AL MANGO - ANACARDI

13,00

RUSPANTE

QUINOA - INSALATA - POLLO GRIGLIATO - UOVO SODO
POMODORI SECCHI - OLIVE TAGGIASCHE
GERMOGLI DI SOIA - MAIONESE - NOCI

11,50

GAMBERO FREAK

RISO BASMATI - QUINOA - GAMBERO FRITTO AD ARIA - CAVOLO VIOLA
MANGO - ZUCCHINE - MAIONESE LIME E SOIA - MANDORLE

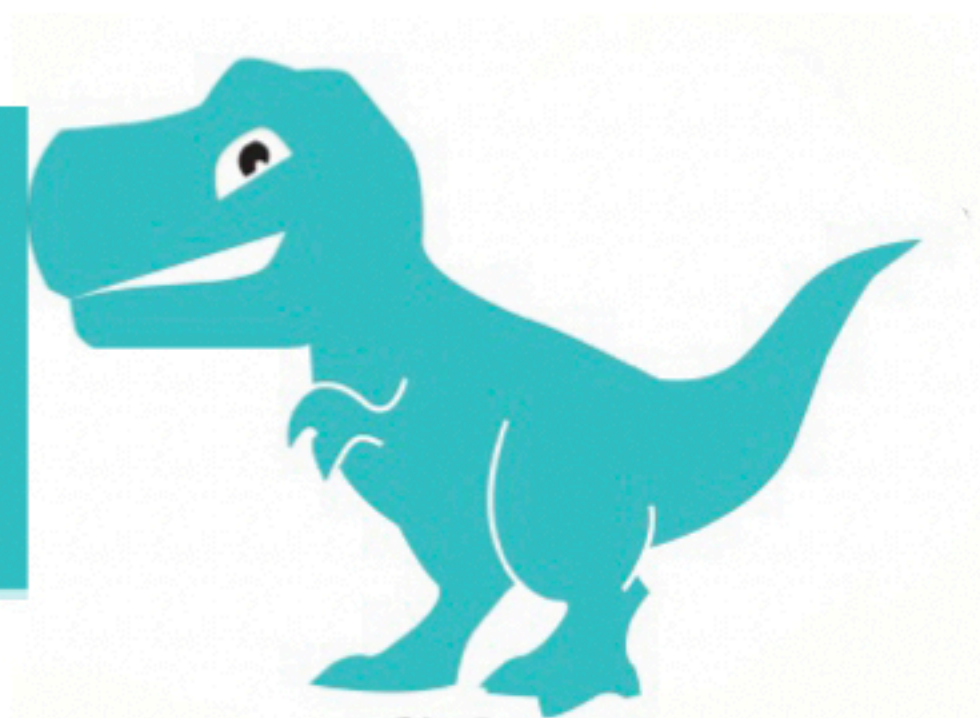
12,00

SALMONERO

RISO VENERE INTEGRALE - SALMONE COTTO
UOVO SODO - EDAMAME - MAIS - PATATE FRITTE AD ARIA
SALSA ALLE ERBE - MIX DI SEMI

13,00

PIATTI CALDI



Riso-Mix di Salmone

MIX DI RISO - SALMONE COTTO -
MELANZANE - MANDORLE -
GUACAMOLE

10,00

Riso-Mix di Spada

MIX DI RISO - PESCE SPADA -
SCAGLIE DI GRANA - POMODORINI
- MAIONESE AL POMODORO

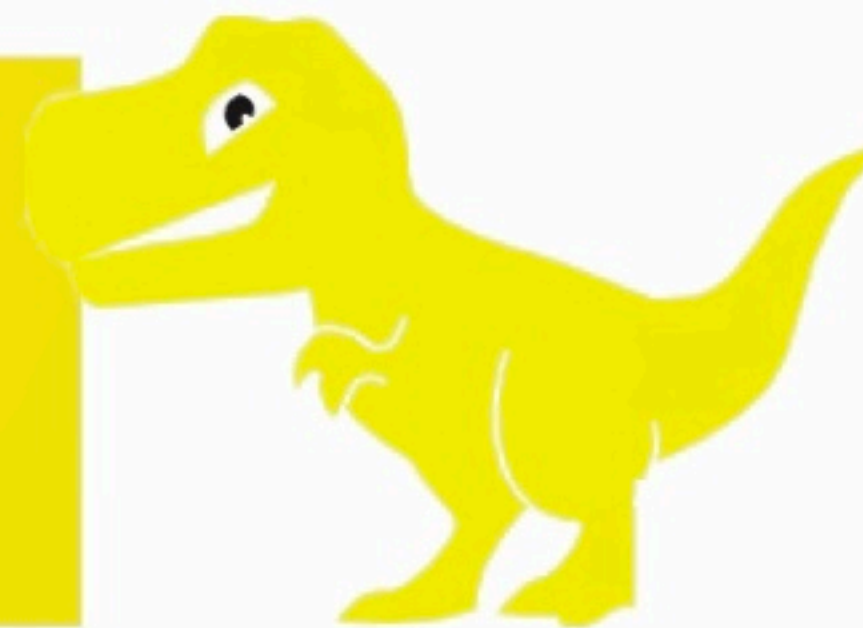
8,00

Riso-Mix di Pollo

MIX DI RISO - POLLO- CAROTE - CIPOLLA
CROCCANTE - MAIONESE LIME E SOIA

7,00

COMPONI LA TUA ZUPPA



PASSATO DI VERDURE 5,00

CON CROSTINI DI PANE INTEGRALE



- RISO BASMATI 0,50€
- QUINOA 0,50€
- CECI AL ROSMARINO 0,50€
- SCAGLIE DI GRANA 0,50€
- POLVERE DI CURCUMA 0,50€
- UOVO POCHÈ 1,00€

PIATTI E INSALATE



SALMONE & UOVO

GUACAMOLE – SALMONE AFFUMICATO – UOVO POCHÈ
PANE INTEGRALE TOSTATO

UOVO GRANATO

AVOCADO – UOVO POCHÈ – ZUCCHINE – SCAGLIE DI GRANA
POMODORINI – PANE INTEGRALE TOSTATO

TARTARE DI SALMONE + AVOCADO 0,50€

SALMONE CRUDO – SESAMO – ERBA CIPOLLINA
RISO VENERE INTEGRALE – MAIONESE PICCANTE

MOZZARELLA GREEN

MOZZARELLA SENZA LATTOSIO – INSALATA – SPINACINO
POMODORINI – ERBA CIPOLLINA – NOCI

INSALATA+

INSALATA – SPINACINO – AVOCADO – POMODORINI – SESAMO
CECI AL ROSMARINO – CROSTINI DI PANE INTEGRALE – SALSA A SCELTA

CEASAR FOODY

INSALATA, SPINACINO, POMODORINI, POLLO GRIGLIATO, SCAGLIE DI
GRANA, CROSTINI DI PANE INTEGRALE

OVOSALAD

INSALATA , SPINACINO, FETA, UOVO SODO, MAIS,
CROSTINI DI PANE INTEGRALE

7,00

COMPONI IL TUO YOGURT GRECO



4,00

+ EXTRA (0,50€)

2 FRUTTA

MANGO - MELA - BANANA

1 TOPPING

NOCI - MANDORLE - ANACARDI

GRANELLA DI PISTACCHI

MIX DI SEMI - FIOCCHI D'AVENA - GRANELLA DI NOCCIOLE

1 SALSA

MIELE - SCIROPPO D'AGAVE - NUTELLA - DULCE DE LECHE

FRUTTA E DOLCI



MANGO, MELA E BANANA

3,50

VAPORINO DULCE DE LECHE

2,40

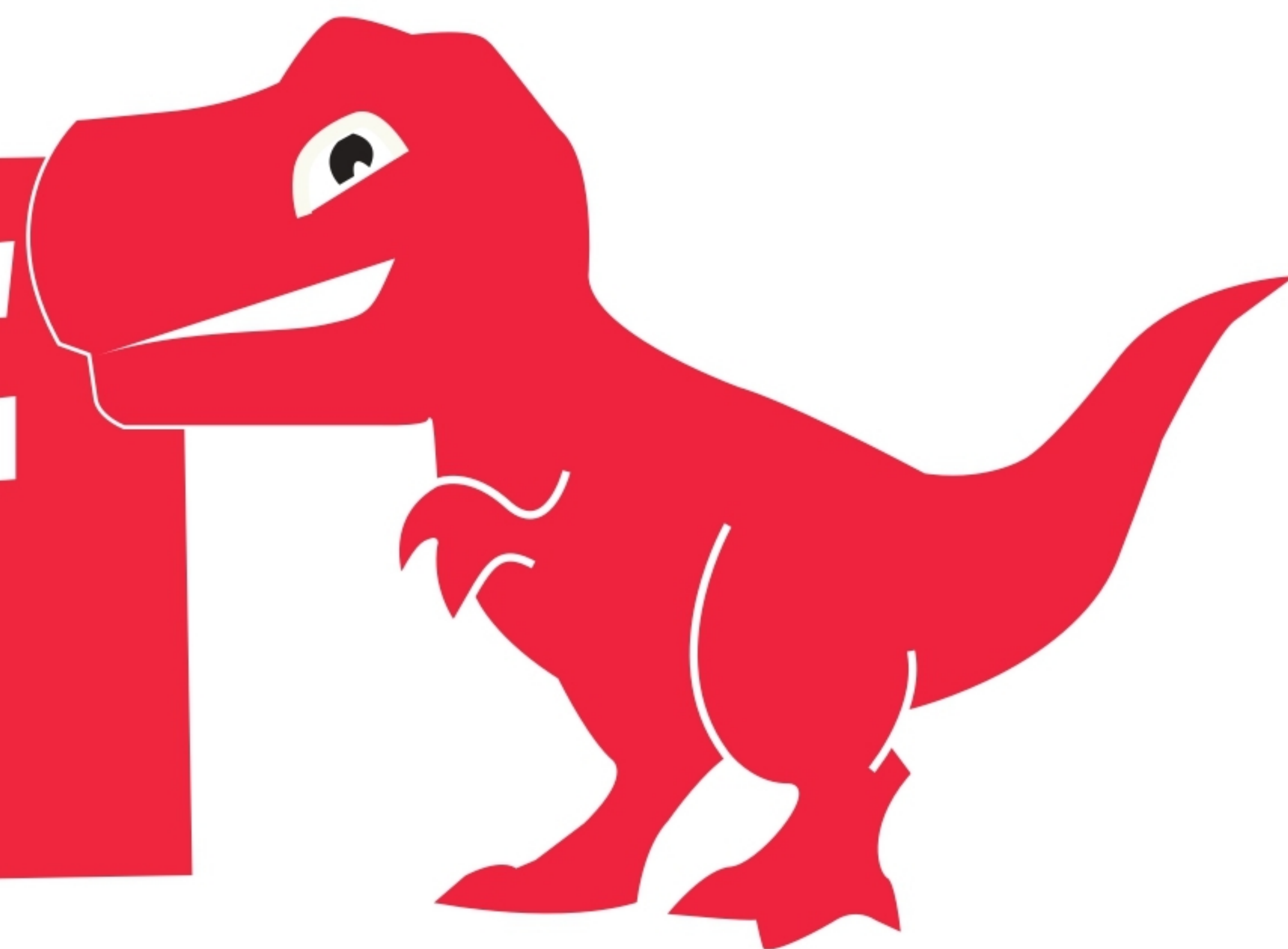
VAPORINO NUTELLA

2,20

**VAPORINO NUTELLA E
BANANA**

2,70

PANINI AL VAPORE & TOAST



GAMBY

GAMBERI FRITTI AD ARIA - GUACAMOLE - CAVOLO VIOLA
ZUCCHINE - GRANELLA DI PISTACCHI

6,00

SPADY

PESCE SPADA - AVOCADO - INSALATA - POMODORINI
GRANA - SALSA ALLE ERBE

6,00

POLLY

POLLO GRIGLIATO - FETA - INSALATA - MELANZANE
MAIONESE PICCANTE - MANDORLE

6,00

SALMY

SALMONE AFFUMICATO - UOVO SODO - SPINACINO
CIPOLLA CROCCANTE - MAIONESE AL MANGO

6,00

CRUDY

SALMONE CRUDO - FINOCCHI - PATATE FRITTE AD ARIA
ERBA CIPOLLINA - MAIONESE ALLO ZENZERO

6,00

TOAST FOODY

POLLO - AVOCADO - CAROTE - MAIONESE LIME E SOIA

6,00

CLUB FOODY

1° STRATO SALMONE CRUDO - GUACAMOLE - CIPOLLA CROCCANTE
2° STRATO SALMONE COTTO - MAIO PICCANTE - MELANZANE

8,00