

BOWL € 9,90

KONA

TARTARE DI SALMONE*, RISO SUSHI, CAVOLO VIOLA
TOBIKO NERO, MANDORLE, AVOCADO, SALSA TERIYAKI

HUNA

RISO SUSHI, TARTARE DI TONNO*, ANANAS, EDAMAME, ALGA WAKAME
KATSUOBUSHI, SALSA PONZU

ALOHA

RISO BASMATI, POLPO*, PATATE LESSE, SEDANO, OLIVE LECCINO, EDAMAME,
NACHOS SBRICIOLATE, SALSA GUACAMOLE.

MAKAI

RISO VENERE, TARTARE DI RICCIOLA*, EDAMAME, CAVOLO VIOLA,
GERMOGLI DI SOIA, CORK FLAKES, SALSA AL SESAMO

HONOLULU

QUINOA, POLLO, ZUCCHINE, CECI, POMODORINI PACHINO,
CIPOLLA, CRUNCH, SALSA TERIYAKI.

MAUI

FARRO, ROAST BEEF, MELA VERDE, POMODORINI, RUCOLA,
SEMI DI GIRASOLE, SALSA AL MANGO

HEALTHY BOWL € 10,90

DEL NUTRIZIONISTA DOTT. RAFFAELE IORIO



RISO BASMATI (80G), **TARTARE DI TONNO** (80G), **GERMOGLI DI SOIA** (100G),

CAVOLO VIOLA (15G) **ALGA NORI**, **SALSA TERIYAKI**

Bowl Poke con basso contenuto di grassi e calorie,
adatto per chi vuole perdere peso

CONTENUTO CALORICO DI 430 Kcal.

RISO VENERE (80g), **TARTARE DI SALMONE** (80g), **MANGO** (50g),

POMODORI PACHINO (50g), **CRUNCH AVENA** Con mandorle e semi
di zucca 50g, SALSA DI SOIA

Giusto mix di carboidrati a basso indice glicemico
e proteine ad alto valore biologico

CONTENUTO CALORICO 561 Kcal.

QUINOA (80g), **TOFU** (80g), **CECI** (100g), **MELOGRANO** (40g),

AVOCADO (50g), **OLIO EVO**

La migliore bowl per vegani, soprattutto sportivi con una buona fetta di
antiossidanti ed ottima per affrontare la giornata

CONTENUTO CALORICO DI 700 Kcal.

CREA LA TUA BOWL

1 BASE - 1 PROTEINA - 3 CONDIMENTI - 1 CRUNCH - 2 SALSE

DIMENSIONE

SMALL: € 5,90

REGULAR: € 9,90

LARGE: € 12,90

BASE

RISO SUSHI

RISO BASMATI

RISO VENERE

FARRO PERLATO

QUINOA

INSALATA MISTA

PROTEINE

TARTARE DI SALMONE *

SALMONE SPICY *

SALMONE COTTO *

SALMONE AFFUMICATO

TARTARE DI RICCIOLA*

GAMBERI*

ROAST BEEF

UOVO SODO

TARTARE DI TONNO *

TONNO COTTO *

TOFU

POLPO *

POLLO

POLLO IN SALSA TERIYAKI

SURIMI

CONDIMENTI

RUCOLA

SPINACINO

ICEBERG

CAVOLO VIOLA

GERMOGLI DI SOIA

POMODORO PACHINO

POMODORO SECCO SOTT'OLIO

CAROTE

FINOCCHIO

CETRIOLO

ZUCCHINE

CIPOLLA ROSSA CAMELLATA

SEDANO

PATATE LESSE

JALAPENO

PHILADELPHIA

FETA GRECA

CECI

EDAMAME

MAIS

ALGA WAKAME

MELA VERDE

ARANCIA

ANANAS

MELOGRANO

AVOCADO

MANGO

ZENZERO

OLIVE LECCINO

CRUNCH

CIPOLLA CRUNCH

PLATANO SALATO CRUNCH

NACHOS CRUNCH

KATSUOBUSHI

ALGA NORI CRUNCH

SESAMO NERO

SEAMO BIANCO

CORN FLAKES

CRUNCH AVENA

Con mandorla e semi di zucca MIX SEMI

TOBIKO VEGAN

TOBIKO BLACK

TOBIKO RED

MANDORLE

NOCI

GRANELLA DI ANACARDI

SEMI DI GIRASOLE

GRANELLA DI PISTACCHIO

SALSE

SOIA

SOIA GLUTEN FREE

TERIYAKI

PONZU

SPICY MAYO

WASABI MAYO

SRIRACHA

WASABI

HUMMUS DI CECI

MAYO GIAPPONESE

GUACAMOLE

TZATZIKI

MAYO

SALSA AL SESAMO

OLIO EVO

CITRONETTE

SALSA AL MANGO

NO SALSA

PROTEINA EXTRA € 2,00
CONDIMENTO EXTRA € 0,50
SALSA EXTRA € 0,30



PIEGATURA INTERNA

PIEGATURA INTERNA

URAMAKI - 6 PEZZI € 6,00

SALMONE, RISO SUSHI, ALGA NORI,
AVOCADO, CETRIOLO, CIPOLLA CRUNCH

SALMONE AFFUMICATO, RISO SUSHI,
ALGA NORI, AVOCADO, SEMI SESAMO NERI

SALMONE, RISO SUSHI, ALGA NORI, AVOCADO, PHILADELPHIA,
SALSA SRIRACHA TOBIKO ROSSO

TONNO COTTO, MAYO GIAPPONESE, PHILADELPHIA,
AVOCADO, MIX SEMI PAPAVERO

TONNO, AVOCADO, 7 SPEZIE GIAPPONESI,
RISO SUSHI, ALGA NORI

SURIMI, RISO SUSHI, ALGA NORI, CETRIOLO,
AVOCADO, CIPOLLA CRUNCH

GUNKAN - 2 PEZZI € 5,00

SALMONE, RISO SUSHI, PHILADELPHIA, TOBIKO ROSSO

ZUCCHINA, RISO SUSHI, PHILADELPHIA,
GRANELLA DI PISTACCHIO

HOSOMAKI - 8 PEZZI

SALMONE € 4,50 TONNO € 4,50
 AVOCADO € 3,50 CETRIOLO € 3,00
 SURIMI € 4,50 GAMBERO € 4,50



BEVANDE

<input type="checkbox"/> ACQUA LEVISSIMA	0,50 CL	€ 1,50
<input type="checkbox"/> COCONUT JUICE	0,35 CL	€ 3,00
<input type="checkbox"/> ACQUA NEPI	0,50 CL	€ 1,50
<input type="checkbox"/> LYCHEES JUICE	0,35 CL	€ 3,00
<input type="checkbox"/> COCA COLA	0,33 CL	€ 2,50
<input type="checkbox"/> POKKA JAPANESE GREEN TEA	0,30 CL	€ 3,00
<input type="checkbox"/> COCA COLA ZERO	0,33 CL	€ 2,50
<input type="checkbox"/> KIRIN ICHIBAN BEER	0,50 CL	€ 4,00
<input type="checkbox"/> ARANCIATA ROSSA LURISIA	0,33 CL	€ 3,50
<input type="checkbox"/> PROSECCO	0,75 LT	€ 12,00
<input type="checkbox"/> ARANCIATA AMARA LURISIA	0,33 CL	€ 3,50
<input type="checkbox"/> GINGER	0,33 CL	€ 3,50
<input type="checkbox"/> CHINOTTO LURISIA	0,33 CL	€ 3,50
<input type="checkbox"/> RIBOLLA GIALLA	0,75 LT	€ 18,00
<input type="checkbox"/> GAZZOSA LURISIA	0,33 CL	€ 3,50
<input type="checkbox"/> MORELLINO DI SCANSANO	0,75 LT	€ 18,00

PIEGATURA INTERNA

PIEGATURA INTERNA



STARTER

MINI BOWL EDAMAME € 4,50
(FIOCCHI DI SALE E SESAMO)

MINI BOWL ALGA WAKAME € 4,50
(SESAMO BIANCO)

GAMBERI CRUNCH IN TEMPURA* - 4 PEZZI € 6,50

BOWL DI CHIPS DI PLATANO SALATO € 4,50
CON HUMMUS DI CECI

MINI BOWL NACHOS € 4,50
GUACAMOLE O SRIRACHA

BAO PANE MORBIDO COTTO AL VAPORE € 7,90

BAO CRAB
GRANCHIO FRITTO*

BAO FUME'

AVOCADO, SALMONE AFFUMICATO*, SEMI DI SESAMO SPICY MAYO

BAO TUNA

TARTARE TONNO *, ALGA WAKAME, SEMI DI GIRASOLE SALSA PONZU

BAO BEEF

ROAST BEEF, POMODORI SECCHI, SPINACINO, TZAZIKI

BAO CHICKEN

SFILACCI DI POLLO, CAVOLO VIOLA, CIPOLLA CAMELLATA

TARTARE € 9,90

SALMONE *

PHILADELPHIA, AVOCADO, CIPOLLA CRUNCH, SALSA TERIYAKI

TONNO *

MANGO, ALGA WAKAME, LAMELLE DI MANDORLE, SALSA PONZU

ORDINAZIONE DAL TAVOLO N. _____

NOME _____