

le nostre poke

scegli tra i nostri ingredienti, crea la TUA poke!!

regular

8.90€

(1 proteina, 3 condimenti e 1 salsa)

large

11.90€

(2 proteine, 3 condimenti e 1 salsa)

1. scegli la base :

il riso bianco o il mix cereali o l'insalata

2. le proteine :

salmone tonno + 1€ gambero + 1€
pollo tofu tonno sott'olio

3. i condimenti : (ogni extra + 0.50€)

edamame	pomodorini	gli special : (sempre + 0.50€)
feta	cipolla rossa	avocado
cetriolo	olive	ananas
carote	cavolo rosso	mango
mais	ceci	fragole
zenzero		goma wakame

4. le salse : (ogni extra + 0.50€)

olio evo	soya	glassa al balsamico
spicy	yogurt	ponzu



i bagel

- 1• al salmone 8.00€
sashimi di salmone, avocado e lime
- 2• il vegetariano 6.00€
zucchine alla griglia e caprino
- 3• al crudo 6.00€
crudo di Parma e rucola
- 4• al cotto 6.00€
prosciutto cotto, fontina, pomodoro e insalata
- 5• la bresaola 8.00€
bresaola, rucola e grana

le piadine

- 1• al cotto 8.00€
prosciutto cotto, fontina, pomodoro e insalata
- 2• al crudo 9.00€
crudo, mozzarella, pomodoro e insalata
- 3• al tonno 9.00€
tonno sott'olio, mozzarella, rucola e pomodoro
- 4• la vegetariana 9.00€
zucchine grigliate, bufala e insalata
- 5• al pollo 10.00€
pollo alla griglia, pomodoro, insalata e maionese

le pizze

- 1• margherita 7.00€
pomodoro e mozzarella
- 2• prosciutto cotto 8.00€
pomodoro, mozzarella e prosciutto cotto
- 3• tonno e cipolla 9.00€
pomodoro, mozzarella, tonno e cipolle
- 4• crudo e bufala 10.00€
pomodoro, bufala e prosciutto crudo
- 5• vegetariana 8.00€
pomodoro, mozzarella, zucchine e pomodorini
- 6• bufalina 10.00€
pomodoro, bufala e pomodorini