



- 1 base
- 1 proteina
- fino a 4 frutta e verdura
- fino a 2 salse
- 1 topping



- fino a 2 base
- fino a 2 proteine
- frutta e verdura quante ne vuoi
- fino a 3 salse
- fino a 2 topping



- fino a 2 base
- fino a 3 proteine
- frutta e verdura quanta ne vuoi
- fino a 4 salse
- fino a 2 topping

1. BASE:

- riso bianco
- riso venere
- riso integrale
- cous cous
- insalata fresca

2. PROTEINA:

- salmone
- salmone marinato
- salmone affumicato (+1,00 €)
- tonno marinato
- tonno sott'olio
- gamberi
- pollo
- pollo alla paprika
- uovo
- tofu
- feta
- gamberi in tempura (+1,00 €)
- surimi di granchio

3. VERDURA E FRUTTA:

- edamame
- wakame (+0,50 €)
- cavolo cappuccio
- zucchine
- pomodorini
- pomodorini secchi (+0,50 €)
- mais
- patate al vapore
- carote
- rucola
- olive
- cetrioli
- cipolle rosse marinate
- germogli di soia
- cipollotto
- peperoni
- zenzero
- avocado (+0,80 €)
- ananas
- mango (+0,80 €)
- mela
- ceci
- melanzane al vapore
- melone
- mozzarelline

4. SALSE:

- salsa teriyaki
- salsa di soia
- spicy mayo
- mayo giapponese
- salsa ponzu
- olio extravergine
- caesar
- crema di aceto balsamico
- salsa tonnata
- pesto alla genovese

Salse di nostra produzione:

- salsa yogurt
- salsa sesamo
- salsa guacamole
- salsa citronette (olio e limone con un pizzico di pepe)
- mayo alla paprika
- salsa spicy
- salsa alle arachidi

5. TOPPING:

- sesamo
- erbe mediterranee
- za'atar
- mandorle
- cipolla croccante
- mix di semi
- alga nori
- mix spezie agrumate
- formaggio spalmabile
- hummus di ceci
- crostini di pane
- scaglie di grana
- nachos

AGGIUNGI TUTTI GLI INGREDIENTI CHE VUOI CON UN SUPPLEMENTO:

- + 1,50 € per la proteina
- + 0,30 € per le salse
- + 0,30 € per topping

LE POKÈ PROPOSTE

TONNO

- Riso bianco
- Tonno
- Wakame
- Carote
- Zucchine
- Edamame
- Ponzu
- Mayo giapponese
- Zenzero
- Cipolla croccante

GAMBERO

- Riso venere
- Gambero
- Cipollotto
- Peperone
- Cetrioli
- Germogli di soia
- Salsa Thai alle arachidi
- Mayo jappo
- Alga nori
- Mango

POLLO E UOVO

- Riso integrale
- Pollo
- Uovo
- Cavolo rosso
- Edamame
- Germogli di soia
- Teriyaki
- Mayo spicy
- Cipollotto
- Sesamo

CECI & FETA

- Cuscus e insalata fresca
- Ceci
- Feta
- Cetrioli
- Pomodorini
- Zucchine marinate
- Avocado
- Salsa yogurt
- Salsa sesamo
- Cipollotto
- Za'atar

SALMONE

- Riso bianco e insalata fresca
- Salmone marinato
- Cavolo cappuccio
- Edamame
- Cetrioli
- Cipollotto
- Salsa sesamo
- Salsa spicy
- Alga nori

I NOSTRI WRAPS

- VEGAN..... € 6,50
hummus di ceci, salsa al sesamo, cipollotto pomodori secchi, zucchine marinate
- POLLO ALLA PAPRIKA..... € 7,50
pollo alla paprika, insalata, cipolla rossa guacamole, pomodorini
- SALMONE AFFUMICATO..... € 9,00
salmone affumicato, rucola, cetrioli, formaggio spalmabile, cipolla croccante
- UOVO..... € 5,50
uovo, peperone, pomodoro, ravanello, olive, insalata fresca, mayo spicy

DESSERT

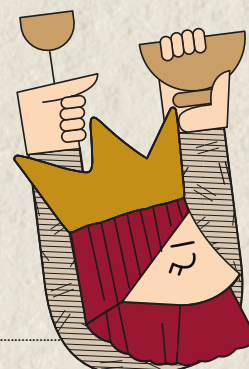
- SORBETTO..... € 3,50
mango e passion fruit
- POKER..... € 4,50
di frutta
- YOGURT GRECO CON FRUTTA FRESCA E SCIROPPINO D'ACERO..... € 3,50

BEVANDE

- Acqua naturale e frizzante..... € 1,10
- Calice di vino bianco..... € 3,50
- Calice di vino rosso..... € 3,50
- Bottiglia bianco "I girasoli di S. Andrea"..... € 15,50
- Bottiglia Rosso "I girasoli di S. Andrea"..... € 15,50
- Coca cola..... € 3,00
- Coca Zero..... € 3,00
- Fanta..... € 3,00
- Kombucha (thè fermentato antiossidante)..... € 3,50

APPETIZER

- ALGA WAKAME..... € 4,00
- TACOS DI TONNO..... € 5,00
- TACOS DI SALMONE..... € 5,00
- NACHOS E GUACAMOLE..... € 6,50
- POKER D'ASSI..... € 10,00
Degustazione di nachos, hummus, tacos tonno e tacos salmone
- HUMMUS CON FOCACCIA..... € 6,50



BIRRA

- Bionda 0.33..... € 3,50
- Fabbrica Perugia:
- Golden ale 0.33 cl..... € 4,00
- Red ale 0.33 cl..... € 4,50
- Calibro 7 0.33 cl..... € 4,50

POKÉR
COMBINAZIONE DI GUSTI