



## COMPONI LA TUA POKE

### POKE REGULAR € 10,50

1 base, 2 proteine  
3 green, 2 salse.

### POKE LARGE € 12,90

1 base, 3 proteine  
4 green, 2 salse.

#### Basi

Riso bianco al vapore - Quinoa - Riso rosso e cereali al vapore.

#### Proteine

Salmone crudo - Salmone spicy - Tonno crudo  
Tonno sott'olio Rio mare - Gamberi al naturale  
Bocconcini di pollo grigliato.

#### Green

Cavolo rosso - Ananas - Mais - Carote - Cetriolo  
Zucchine limone e menta - Edamame - Pomodorini  
Finocchi e arancia - Ceci - Lenticchie - Semi misti  
Crispy patate dolci - Cipolla croccante - Jalapenos -  
Zenzero - Mango

#### Ingredienti speciali

Tobiko - Avocado - Mandorle - Feta - Philadelphia  
Alghe - Bocconcini di Fior di Latte.

#### Salse

Salsa yogurt - Teriyaki - Ponzu - Salsa di soia -  
Maionese alle erbe - Senape e miele - Salsa all'aceto  
balsamico

#### POKE Menù

**Poke Regular + acqua + caffè - € 12,50**



## A TUTTA BOWL € 12,50

**La spensierata** - Riso al vapore, insalata verde di stagione, carote alla julienne, pollo teriyaki, Philadelphia, avocado, mandorle a fette, olio evo.

**La sfiziosa** (VEGANA) - Riso al vapore, insalata verde di stagione, zucchine limone e menta, carote, finocchi e arancia, ceci alla paprika, semi misti, olio evo.

**La monella** - Riso al vapore, insalata verde di stagione, gamberi teriyaki, daikon, carote, pomodorini rossi del Piennolo, mandorle a fette, salsa di yogurt, olio evo.

**La fascinosa** - Riso rosso e cereali al vapore, insalata verde di stagione, salmone fresco, zucchine al limone e menta, carote, ceci alla paprika, olive taggiasche, semi misti, olio evo, condimento agli agrumi.

**La dolce** - Riso al vapore, insalata verde di stagione, gamberi al vapore, finocchi e arancia, carote alla julienne, edamame, semi misti, olio evo.

**La stilosa** - Quinoa, insalata verde di stagione, pollo grigliato, zucchine al timo, pomodorini rossi del Piennolo, cavolo rosso, avocado, mandorle, olio evo.

### Bowl Menù Bowl + acqua + caffè - € 14,50

- Primi piatti del giorno € 7,00
- Secondi piatti del giorno con contorno € 9,00
- Piatti freddi € 9,00



## PANINI € 7,00

**Il Delicato:** pane di grano tenero ai semi di papavero, prosciutto cotto alta qualità, fontina dop, rucola, pomodoro ramato, salsa rosa -

**Il Generoso:** pane di grano tenero ai semi di lino, prosciutto cotto alta qualità, Philadelphia, avocado, salsa al mango

**Il Romantico:** pane di grano tenero ai semi di sesamo, prosciutto crudo di Parma, Philadelphia, rucola, senape al miele

**Il Bizzarro:** pane di grano tenero, prosciutto crudo di Parma, brie President, Patè d'olive

**Il Furbetto:** pane di grano tenero ai semi di papavero, bresaola della Valtellina, rucola, scaglie di parmigiano reggiano, olio evo, succo di agrumi

**Il Famoso:** pane di grano tenero ai semi di sesamo, bresaola della Valtellina, Philadelphia, zucchine grigliate, semi misti

**Il Raffinato:** pane di grano tenero ai semi di sesamo, salmone, avocado, Philadelphia, pomodoro ramato

**Il Carismatico:** pane di grano tenero, salame di Varzi, fontina dop, patè d'olive

**Il Gioioso:** pane di grano tenero, salame di Varzi, brie President, lattughino, senape al miele



## BIBITE

Succhi di frutta	€ 3,50
Succo di pomodoro condito	€ 4,00
Spremuta	€ 4,50
Bibite in lattina	€ 3,00
Acqua minerale cl.50	€ 1,20
Acqua minerale cl.150	€ 1,80
Birra artigianale chiara	€ 5,00
Birra artigianale ipa	€ 5,00
Birra artigianale doppio mato	€ 5,00
Vino in Calice	€ 5,00



## CENTRIFUGATI

<b>Detox</b> Cetriolo, Arancia, Mela	€ 4,50
<b>Antiossidante</b> Carota, mela, Arancia	€ 4,50
<b>Digestivo</b> mela, Zenzero, Carota	€ 4,50