

Crea la tua ... Bowl!

poké a modo tuo



Regular

9,90 €



Large

12,90 €



Metti le basi.. SCEGLI TRA:

Riso bianco

Riso venere

Riso alla curcuma

Insalata

Mix riso/insalata



Dagli forza! LARGE 2 PROTEINE - REGULAR 1 PROTEINA (proteina extra +2€)

Salmone

Tonno

Polpo + 1€

Gamberi

Ricciola + 1€

Special dry salmon

Bocconcini di carne Cabannina + 1€

Bocconcini di pollo

Tofu affumicato

Tofu speziato al curry



Dagli colore! SCEGLI FINO A 3 VERDURE (verdura extra +1€)

Cavolo cappuccio viola

Edamame

Ciliegino giallo

Datterino rosso

Finocchio

Mango + 1€

Radichio rosso

Germogli di soia

Zucchine trombetta

Sedano

Cetriolo

Ananas + 1€

Avocado

Carota

Cipolla rossa marinata

Alga goma wakame

Peperone



Dagli croccantezza! SCEGLI FINO A 2 TOPPING

Erba cipollina

Mix di semi

Alga nori

Semi di papavero

Olive taggiasche + 0,5€

Amaretti

Cipolla crispy

Mandorle tostate

Pomodori secchi

Noci pecan + 0,5€

Nocciole

Mix frutta secca + 0,5€

Foglie di basilico

Uova di salmone +1€

Zenzero

Semi di sesamo bianco

Semi di sesamo al wasabi

Pinoli + 0,5€



Dagli ancora più gusto! SCEGLI FINO A 2 SALSE

Salsa di soia

Salsa teriyaki

Olio extra vergine

Mayo leggermente piccante

Salsa yogurt alle erbe

Salsa limone, miele e senape

Vinaigrette olio, acciuga e lime

Mayo al wasabi

Salsa limone e zafferano

Sriracha

Salsa ponzu

Chutney mango e basilico + 0,5€

Signature bowl



Mr. Salmon

RISO BIANCO

SALMONE, AVOCADO, EDAMAME, CAVOLO CAPPUCCIO VIOLA, ERBA CIPOLLINA, MIX DI SEMI, CIPOLLA CRISPY

DRESSING salsa di soia, miele e zenzero

REGULAR 9,90€

LARGE 12,90€



POLPOKE'

RISO NERO

POLPO, AVOCADO, DATTERINI ROSSI, CIPOLLA ROSSA MARINATA, MANDORLE TOSTATE, FRUTTA SECCA

DRESSING mayo leggermente piccante

REGULAR 10,90€

LARGE 13,90€



ATUNA MATATA

RISO BIANCO

TONNO, EDAMAME, MANGO, ALGA GOMA WAKAME, SEMI DI PAPAVERO, ERBA CIPOLLINA

DRESSING salsa teriyaki

REGULAR 9,90€

LARGE 12,90€



Rich Hola

RISO NERO

RICCIOLA, CILIEGINI GIALLI, ZUCCHINA TROMBETTA, RADICCHIO ROSSO, PINOLI, MIX DI SEMI

DRESSING salsa limone e zafferano

REGULAR 10,90€

LARGE 13,90€

GAMBER ONE



RISO NERO

GAMBERI, ZUCCHINA TROMBETTA, DATTERINI ROSSI,
FAGIOLI LIGURI DI PIGNA, FOGLIE DI BASILICO, NOCCIOLE

DRESSING emulsione al basilico DOP

REGULAR 9,90€

LARGE 12,90€

Special dry



RISO NERO

SALMONE MARINATO A SECCO, EDAMAME, CAROTE, GERMOGLI DI SOIA,
NOCI PECAN, ALGA NORI, UOVA DI SALMONE

DRESSING salsa al limone, miele e senape

REGULAR 10,90€

LARGE 13,90€

Stai Mañzo



RISO ALLA CURCUMA

BOCCONCINI DI CARNE CABANNINA, ZUCCA MARINATA, FUNGHI SHITAKE,
CAVOLO CAPPUCCIO VIOLA, POMODORI SECCHI, SEMI DI SESAMO AL WASABI

DRESSING Chutney mango e basilico

REGULAR 10,90€

LARGE 13,90€

RAMPOLLO



RISO NERO

BOCCONCINI DI POLLO, AVOCADO, SEDANO, PEPERONI A CUBETTI,
FOGLIE DI BASILICO, NOCCIOLE, OLIVE TAGGIASCHE

DRESSING mayo leggermente piccante

REGULAR 9,90€

LARGE 12,90€

Snack



Bao

4,50€

PANINO AL VAPORE
SALMONE MARINATO A SECCO, CIPOLLA CARAMELLATA,
ALGA WAKAME, CIPOLLA CRISPY
MAYO LEGGERMENTE PICCANTE



One face toast

4,50€

PANE TOSTATO ARTIGIANALE
AVOCADO, SEMI DI SESAMO, MIX FRUTTA SECCA
SPUMA DI YOGURT ALLA BARBABIETOLA



Sushi donut

4,50€

CIAMBELLA DI RISO BIANCO
SASHIMI DI SALMONE, AVOCADO, MANGO, TOBIKO
SALSA TERYAKI



Vegetal milkshakes

- **CHOCOLATE MILKSHAKE** 4,00€
latte di mandorla, banana,
cacao amaro, zenzero
- **AVOCADO MILKSHAKE** 4,50€
latte di soia, avocado, datteri, bacca di vaniglia



Dessert

- **TIRAMISÙ AL THE' MATCHA** 4,50€
polvere di the' matcha, mascarpone (senza uova),
cacao amaro, biscotto di riso
- **CHEESCAKE AL PASSION FRUIT** 4,00€
base biscotto "brutto ma buono", crema di ricotta e
yogurt greco, frullato zenzero e passion fruit
- **CREMOSO AL CIOCCOLATO E LAMPONI** 4,00€
cioccolato fondente, crema di lamponi,
scaglie di cioccolato fondente

Drink



ACQUA SAN BENEDETTO GAS 50 CL	1,00€
ACQUA SAN BENEDETTO NAT 50 CL	1,00€
COCA COLA VETRO 33 CL	2,50€
COCA COLA ZERO VETRO 33 CL	2,50€
CHINOTTO LURISIA 25 CL	3,00€
ARANCIATA LURISIA 25 CL	3,00€
ARIZONA THE VERDE AL GINSENG E MIELE	3,00€
ARIZONA THE BIANCO AL MIRTILLO	3,00€
ARIZONA THE VERDE AL MELOGRANO E LIMONE	3,00€
ESTATHE' VETRO 25 CL	2,50€



CENTRIFUGHE DI STAGIONE	4,00€
-------------------------	-------



BIRRA ICHNUSA NON FILTRATA 33 CL VOL. 5,0%	3,00€
BIRRA HEINEKEN MINI 15 CL 5,0%	2,50€
BIRRA KONA LONGBOARD 33 CL VOL. 4,6%	4,50€
BIRRA KONA BIG WAVE 33 CL VOL. 4,4%	4,50€
BIRRA KONA FIREROCK 33 CL VOL. 5,8%	4,50€
BIRRA ALTAVIA BADANI VOL. 33 CL 5,4%	5,50€
BIRRA ALTAVIA CONTAMUSSE 33 CL VOL. 6,6%	5,50€
BIRRA ALTAVIA MONTE RAMA 33 CL VOL. 7,5%	5,50€



PIGATO VIS AMORIS 37,5 CL VOL. 12,5%	7,50€
VERMENTINO SOLARIS 37.5 CL VOL. 13,5%	7,50€

