



Green bowls

Bowls a base di insalata e grani, arricchite da verdure e proteine cucinate in House

EXOTIC SALMON 13.90€

Spinacino con Olio al Limone, Riso Coconut Basmati, Avocado Hass, Broccoli Chili e Lime*, Patate Dolci al Rosmarino, Filetto di Salmone Grigliato*, Wasabi Mayo***

THE CAESAR 12.90 €

Winter Mix Salad con Vinaigrette, Grana Padano in Scaglie, Pomodorini Datterini, Pollo*, Bacon, Crostini di Pane, Creamy Caesar, Fresh Lime

WILD SMOKED 11.90 €

Winter Mix Salad con Vinaigrette, Broccoli Chili e Lime*, Patate dolci al Rosmarino, Cetrioli, Mais Grigliato, Pulled Pork, Salsa Chipotle Smoky, Fresh Lime

COZY CHICKEN 13.90€

Spinacino con Olio al Limone, Riso Coconut Basmati, Broccoli Chili e Lime*, Patate dolci al Rosmarino, Cavolo Rosso, Zucchini, Chicken Vietnamita, Soia Senza Glutine

VELVET GARDEN 11.90€

Winter Mix Salad con Vinaigrette, Carote alla Soia e Sesamo, Barbabietola, Olive Riviera, Cipolla sott'Aceto, Feta Crumble, Salsa Menta e Basilico

Extra: Green 1.00€; Proteine 2.00€; Salse 0.30€; Crispy 0.30€

POKE BOWLS

Le nostre iconiche Poke Bowls, un'esplosione di sapori freschi e irresistibili

SUNNY SALMON®

SMALL 10.90€ MEDIUM 11.90€ LARGE 14.90€

Riso Bianco, Juicy Salmon, Avocado Hass, Edamame*, Cavolo Rosso, Salsa Speciale, Crema di Avocado, Sesamo

SPICY TUNA

SMALL 10.90€ MEDIUM 12.90€ LARGE 15.90€

Riso Bianco, Tonno**, Goma Wakame*, Cavolo Rosso, Carote, Cetrioli, Salsa Ponzu, Salsa Spicy Peanuts, Peperoncino Verde, Cipolla Croccante, Sesamo

CHICKEN

SMALL 9.90€ MEDIUM 10.90€ LARGE 13.90€

Riso Bianco, Pollo Teriyaki e Zenzero*, Zucchini, Pomodorini Datterini, Cavolo Rosso, Salsa Teriyaki, Salsa Spicy Mayo, Mandorle, Sesamo

VEGETARIAN

SMALL 9.90€ MEDIUM 10.90€ LARGE 13.90€

Riso Basmati, Avocado Hass, Pomodorini Datterini, Cetrioli, Olive Riviera, Hummus*, Salsa Menta e Basilico, Mandorle

HOT & SPICY

SMALL 10.90€ MEDIUM 11.90€ LARGE 14.90€

Riso Bianco, Sriracha Salmon, Avocado Hass, Edamame*, Peperoncino Verde, Salsa Sriracha Drizzle, Cipolla Croccante, Sesamo, Fresh Lime



HIGH PROTEIN

SUPER PROTEIN

SMALL 10.90€ | MEDIUM 12.90€ | LARGE 15.90€
Proteine 43g | Proteine 52g | Proteine 69g

Spinacino, Quinoa Bicolour, Pollo Teriyaki e Zenzero*, Edamame*, Avocado Hass, Pomodorini Datterini, Olio EVO Aromatizzato al Limone, Grana Padano in Scaglie, Mandorle, Sesamo

BRAIN BOOSTER

SMALL 9.90€ | MEDIUM 10.90€ | LARGE 13.90€
Proteine 24g | Proteine 30g | Proteine 38g

Spinacino, Riso Nero, Uovo Sodo, Feta Crumble, Avocado Hass, Pomodorini Datterini, Mais Grigliato, Olio EVO Aromatizzato al Limone, House Mayo

BEAUTY BOWL

SMALL 10.90€ | MEDIUM 12.90€ | LARGE 15.90€
Proteine 39g | Proteine 48g | Proteine 65g

Spinacino, Riso Integrale, Filetto di Salmone Grigliato*, Edamame*, Patate Dolci al Rosmarino, Zucchini, Salsa Menta e Basilico

Extra: Green 1.00€; Proteine 2.00€; Salse 0.30€; Crispy 0.30€

AVOCADO TOAST

Croccante, sfizioso, perfetto in ogni momento

AVOCADO TOAST SIMPLE 6.00€

Pane Tostato*, Avocado Hass, Sesamo

AVOCADO HOUSE TOAST 7.00€

Pane Tostato*, Avocado Hass, Feta Crumble, Peperoncino, Sesamo

AVO & SALMON TOAST 9.00€

Pane Tostato*, Cream Cheese, Avocado Hass, Salmone Norvegese, Sesamo

AVO & EGG TOAST 8.00€

Pane Tostato*, Avocado Hass, Uovo Sodo, Salsa Menta e Basilico



SIDES

Per un pasto ancora più gustoso e completo

HUMMUS* & CECI 3.50€

Hummus*, Ceci e Olio Evo

EGGS & SPINACH 3.50€

Uova sode con Spinacino e Olio Evo

MEDITERRANEA 3.50€

Pomodorini Datterini, Cetriolo, Feta Crumble, Olio Evo

SWEET POTATOES & MAYO 3.50€

Patate Dolci al Rosmarino e House Mayo

PROTEIN KICK 3.50€

Broccoli Chili e Lime*, Ceci, Olio Evo

EDAMAME 3.50€

GOMA WAKAME* 3.50€



CREA LA TUA BOWL

1. DIMENSIONE

SMALL: 10.90€ MEDIUM: 11.90€ LARGE: 14.90€

2. BASI

FINO A 2 BASI

CEREALI

RISO BIANCO
RISO INTEGRALE
RISO BASMATI

RISO COCONUT BASMATI
RISO NERO
QUINOA BICOLOUR

INSALATE

SPINACINO CON
OLIO AL LIMONE
WINTER MIX SALAD

3. GREEN

S/M: 4 GREEN L: 5 GREEN

WARM

PATATE DOLCI AL ROSMARINO
BROCCOLI CHILI E LIME*
CAROTE SOIA E SESAMO

PREMIUM

AVOCADO HASS + 0.50€
MANGO FRESCO + 0.50€
GOMA WAKAME* + 0.50€
HUMMUS* + 0.50€
CREAM CHEESE + 0.50€
GRANA PADANO IN SCAGLIE + 0.50€

AL NATURALE

EDAMAME*
POMODORINI DATTERINI
CAVOLO ROSSO
CETRIOLO
CAROTE
ZUCCHINE
BARBABietOLA
OLIVE RIVIERA
CECI
MAIS GRIGLIATO
CIPOLLE ROSSE SOTT'ACETO
FETA CRUMBLE
PEPERONCINO VERDE

4. PROTEINE

S: 1 PROTEINA M: 2 PROTEINE L: 3 PROTEINE

WARM

FILETTO DI SALMONE GRIGLIATO* + 0.50€
CHICKEN VIETNAMITA

POLLO*

POLLO TERIYAKI E ZENZERO*
PULLED PORK

MARINATI

JUICY SALMON
SRIRACHA SALMON

AL NATURALE

GAMBERI*
UOVO SODO
SALMONE NORVEGESE
TARTARE DI SALMONE
TONNO**
TONNO COTTO IN OLIO
VEGANE
TOFU GRIGLIATO BIO

5. SALSE

SCEGLI 1 SALSA

HOUSE DRESSING

CREMA DI AVOCADO
CREAMY CAESAR
SPICY PEANUTS
HONEY DRIZZLE

A BASE DI MAIONESE

SPICY MAYO
WASABI MAYO***
HOUSE MAYO
CHIPOTLE SMOKY

A BASE DI OLIO

OLIO EVO AROMATIZZATO AL LIMONE
SALSA MENTA E BASILICO
BALSAMIC VINAIGRETTE

A BASE DI SOIA

SOIA SENZA GLUTINE
TERIYAKI
PONZU
SPECIALE
SRIRACHA DRIZZLE

6. CRISPY

SCEGLI 1 CRISPY, OLTRE AL SESAMO

BACON
MANDORLE
CIPOLLA CROCCANTE
FRESH LIME

PATATA DOLCE CROCCANTE
ALGA NORI
CROSTINI

Extra: Green 0.50€; Proteine 2.00€;
Salse 0.30€; Crispy 0.30€

DESSERTS

FRANUÌ 4.50€

Lamponi ricoperti da due strati di cioccolato
a scelta tra: bianco & fondente o bianco & al latte

BROWNIE 3.50€

Brownie al cioccolato con Noci Pecan

HOUSE TIRAMISÙ 2.90€

Crema di Mascarpone con Savoiardi al Caffè e Cacao

MINI FRUIT BOWL 4.00€

Mango fresco con una fettina di Lime

MOCHI* 1 Pezzo 2.50€ 2 Pezzi 4.00€ 3 Pezzi 5.00€

Gelato avvolto da morbida pasta di
riso, al gusto di CIOCCOLATO, MANGO,
VANIGLIA, TÈ VERDE, COCCO

SMOOTHIES*

Extra: Proteine alla vaniglia 1€

AÇAÍ GUARANÀ 5.50€

Açaí, Banana, Sciroppo di Guaranà, Latte
senza Lattosio

GREEN MIX 5.50€

Spinaci, Broccoli, Mango, Avocado, Spirulina,
Latte senza Lattosio

TROPICAL 5.50€

Mango, Ananas, Latte di Cocco, Frutto
della Passione, Latte senza Lattosio

Vegetariano Vegano Grado di piccantezza Ingredienti caldi

Le pietanze servite possono contenere sostanze che possono causare allergie o intolleranze. Nonostante le misure di prevenzione adottate esiste la possibilità di contaminazione incrociata tra diversi alimenti durante la fase della preparazione e della manipolazione e alcuni prodotti potrebbero contenere tracce di altri allergeni. Si consiglia a chiunque abbia allergie alimentari di consultare attentamente l'elenco degli ingredienti disponibile sul nostro sito www.poke-house.com nella sezione dedicata oppure chiedere al personale la tabella degli allergeni. Le Kcal riportate nel menu sono fornite a titolo indicativo e non sono certificate.

*Prodotto congelato **Prodotto abbattuto per bonifica preventiva

L'immagine del prodotto è puramente illustrativa.

***Avvertenza E129, E110, E102: può influire negativamente sull'attività e l'attenzione dei bambini.

*Alcuni prodotti potrebbero essere surgelati in base alla disponibilità

Greenbowls

THE FALL/WINTER COLLECTION



POKEHOUSE MENU



**VUOI TENERTI AGGIORNATO
SU TUTTE LE ULTIME NOVITÀ?
UNISCITI ALLA NOSTRA COMMUNITY!**