



WELCOME TO YOUR HOUSE

Click your choice

CREA LA TUA BOWL



POKE BOWLS



GREEN BOWLS



SIDE & AVO TOAST



SWEETS



CREA LA TUA BOWL

1. DIMENSIONE

REGULAR: 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

REGULAR: 4 GREEN LARGE: 5 GREEN

WARM

PATATE DOLCI AL ROSMARINO
BROCCOLI CHILI E LIME*

PREMIUM

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

AL NATURALE

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

4. PROTEINE

REGULAR: 2 PROTEINE LARGE: 3 PROTEINE

WARM

FILETTO DI SALMONE GRIGLIATO* + 0.50€
POLLO*
CHICKEN VIETNAMITA
POLLO TERIYAKI E ZENZERO*

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 

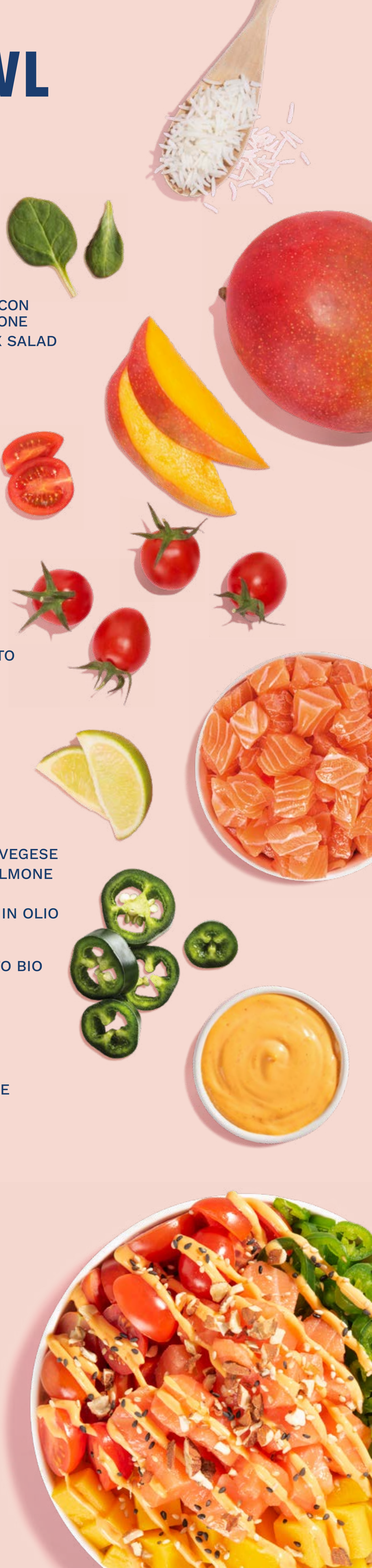
6. CRISPY

SCEGLI 1 CRISPY, OLTRE AL SESAMO

BACON
MANDORLE
CIPOLLA CROCCANTE
FRESH LIME

PATATA DOLCE CROCCANTE
ALGA NORI
CROSTINI

Extra: Green 1.00€; Proteine 2.00€;
Salse 0.50€; Crispy 0.50€



POKE BOWLS

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



SUNNY SALMON®

REGULAR 11.90€ LARGE 14.90€

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

SPICY TUNA

REGULAR 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

REGULAR 10.90€ LARGE 13.90€

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

✓ VEGETARIAN

REGULAR 10.90€ LARGE 13.90€

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



HOT & SPICY

REGULAR 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

REGULAR 12.90€ | LARGE 15.90€
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 ✓

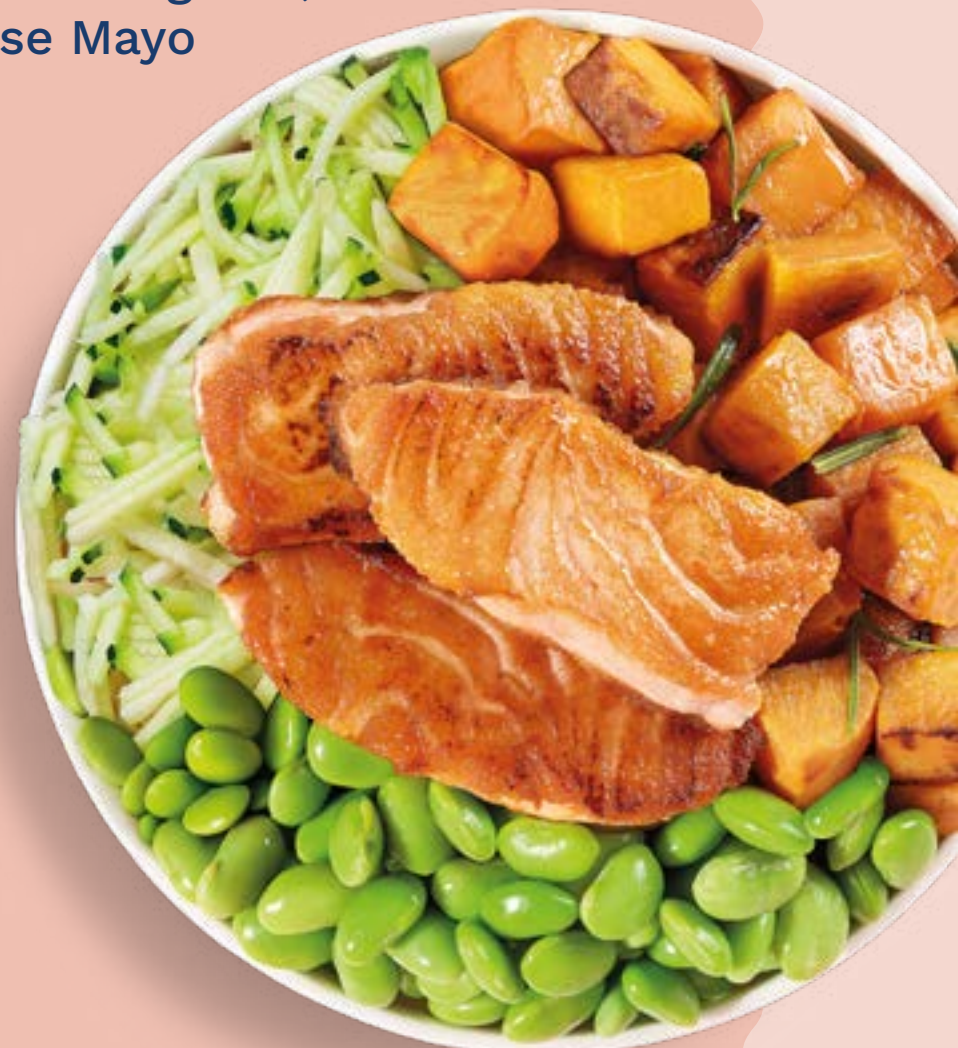
REGULAR 10.90€ | LARGE 13.90€
Proteine 30g | Proteine 38g

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

BEAUTY BOWL

REGULAR 12.90€ | LARGE 15.90€
Proteine 48g | Proteine 65g

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



Extra: Green 1.00€; Proteine 2.00€; Salse 0.50€; Crispy 0.50€

Greenbowls

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



EXOTIC SALMON 13.90€

Spinacino con Olio Evo aromatizzato 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, Salsa Creamy Caesar, Fresh Lime



COZY CHICKEN 13.90€

Spinacino con Olio Evo aromatizzato al Limone, Riso Coconut Basmati, Broccoli Chili e Lime*, Patate dolci al Rosmarino, Cavolo Rosso, Zucchine, Pollo Vietnamita, Soia Senza Glutine

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€



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



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

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
CIOCCOLATO, MANGO, VANIGLIA, TÈ VERDE, COCCO



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

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

L'immagine del prodotto è puramente illustrativa.

*Alcuni prodotti potrebbero essere surgelati in base alla disponibilità