



# COMPONI LA TUA POKE

## 1 SCEGLI LA GRANDEZZA DELLA TUA POKE BOWL

- |                          |   |                             |  |
|--------------------------|---|-----------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> |  | <b>PICCOLA</b><br>Fr. 12.00 | 1 BASE + 1 PROTEINA +<br>3 CONDIMENTI + 2 TOPPINGS |
| <input type="checkbox"/> |  | <b>NORMALE</b><br>Fr. 15.00 | 2 BASE + 2 PROTEINE +<br>4 CONDIMENTI + 3 TOPPINGS |

## 2 SCEGLI LA TUA BASE PICCOLA 1 - NORMALE 2

- |                          |              |                          |                      |
|--------------------------|--------------|--------------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Riso Jasmine | <input type="checkbox"/> | Riso Integrale Rosso |
| <input type="checkbox"/> | Riso nero    | <input type="checkbox"/> | Quinoa               |



## 3 SCEGLI LA TUE PROTEINE PICCOLA 1 - NORMALE 2

- |                          |  |                          |                    |                          |
|--------------------------|--|--------------------------|--------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Salmone Crudo  | <input type="checkbox"/> | Pollo              | <b>EXTRA</b><br>Fr. 3.00 |
| <input type="checkbox"/> | Tonno Crudo  | <input type="checkbox"/> | Uovo Ramen         |                          |
| <input type="checkbox"/> | Tofu Affumicato  | <input type="checkbox"/> | Gamberoni Cotti    |                          |
| <input type="checkbox"/> | Satay di Maiale  | <input type="checkbox"/> | Salmone Marinato   |                          |
| <input type="checkbox"/> | Manzo  | <input type="checkbox"/> | Gamberoni Impanati |                          |
| <input type="checkbox"/> | Tonno Piccante  | <input type="checkbox"/> | Salmone Affumicato |                          |

## 4 SCEGLI I CONDIMENTI PICCOLA 3 - NORMALE 4

- |                          |               |                          |                  |                          |
|--------------------------|---------------|--------------------------|------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Edamame       | <input type="checkbox"/> | Rapanelli        | <b>EXTRA</b><br>Fr. 0.50 |
| <input type="checkbox"/> | Cetriolo      | <input type="checkbox"/> | Feta             |                          |
| <input type="checkbox"/> | Pomodorini    | <input type="checkbox"/> | Melograno        |                          |
| <input type="checkbox"/> | Mais          | <input type="checkbox"/> | Tobikko          |                          |
| <input type="checkbox"/> | Surimi        | <input type="checkbox"/> | Alghe Wakame     |                          |
| <input type="checkbox"/> | Carote        | <input type="checkbox"/> | Avocado          |                          |
| <input type="checkbox"/> | Cavolo Bianco | <input type="checkbox"/> | Mango            |                          |
| <input type="checkbox"/> | Cavolo Rosso  | <input type="checkbox"/> | Germogli Cipolla |                          |
| <input type="checkbox"/> | Cipolla Rossa | <input type="checkbox"/> | Funghi Shiitake  |                          |

## 5 SCEGLI IL TUO TOPPING PICCOLA 2 - NORMALE 3

- |                          |                   |                          |   |                          |
|--------------------------|-------------------|--------------------------|---|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Penuts            | <input type="checkbox"/> | Peperoncino  | <b>EXTRA</b><br>Fr. 0.50 |
| <input type="checkbox"/> | Anacardi          | <input type="checkbox"/> | Semi Misti  |                          |
| <input type="checkbox"/> | Zenzero           | <input type="checkbox"/> | Semi di Sesamo  |                          |
| <input type="checkbox"/> | Alghe Nori        | <input type="checkbox"/> | Semi Sesamo Tostati   |                          |
| <input type="checkbox"/> | Semi di Lino      | <input type="checkbox"/> | Pepe Vallemaggia  |                          |
| <input type="checkbox"/> | Semi di Zucca     | <input type="checkbox"/> | Semi Papavero   |                          |
| <input type="checkbox"/> | Cipolla Croccante | <input type="checkbox"/> | Semi Girasole   |                          |
| <input type="checkbox"/> | Cipollotto        | <input type="checkbox"/> | Jalapeno     |                          |

## 6 SCEGLI LA TUA SALSA PICCOLA 1 - NORMALE 2

- |                          |  |                          |   |                          |
|--------------------------|--|--------------------------|---|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Yogurt Greco Erbe  | <input type="checkbox"/> | Teriyaki  | <b>EXTRA</b><br>Fr. 0.50 |
| <input type="checkbox"/> | Ponzu Limone   | <input type="checkbox"/> | Avocado   |                          |
| <input type="checkbox"/> | Soia Wasabi       | <input type="checkbox"/> | Soia  |                          |
| <input type="checkbox"/> | Senape e Miele   | <input type="checkbox"/> | Olio extra Vergine  |                          |
| <input type="checkbox"/> | Soia Gluten Free  | <input type="checkbox"/> | Maio Giapponese   |                          |
| <input type="checkbox"/> | Curry e Mango  | <input type="checkbox"/> | Sriracha Maio Piccante   |                          |
| <input type="checkbox"/> | Maio Wasabi       | <input type="checkbox"/> | Sriracha Maio P. Veg.   |                          |

## 7 DESSERT E BIBITA EXTRA

- |                          |                      |          |
|--------------------------|----------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | Panna Cotta al Mango | Fr. 4.00 |
| <input type="checkbox"/> | Bibita .....         |          |



Vegan



Spicy



Gluten Free