

CREA LA TUA BOWL

Regular • 9,00 €

Large • 12,95 €



01. SCEGLI LA BASE

Riso Sushi

Delizioso e soffice

Riso Integrale

Energia a lento rilascio

Greens

Leggero e healthy

Quinoa

Sazia ma con pochi carboidrati



02. SCEGLI UNA PROTEINA

Ahi Shoyu

Tonno tagliato a cubetti in salsa di soia e sesamo, con zenzero

Salmone Yuzu

Salmone a cubetti in salsa agrumata Yuzu

Pollo Miso

Petto di pollo a pezzetti grigliato in salsa miso

Tofu Ponzu (vg)

Tofu a cubetti marinato in salsa Ponzu

Spicy Crab

Granchio con spicy mayo



03. SCEGLI I TOPPINGS

Ananas piccante
Mango salsa
Alga wakame
Edamame
Zenzero marinato
Peperoncino
Alga nori
Mais scottato
Cocco tostato
Bonito
Jalapeño
Cetrioli marinati
Ravanelli
Carote a julienne
Cavolo viola
Mandorle a scaglette
Semi di sesamo
Erba cipollina

Premium toppings + 1,50 €

Crema di avocado
Sweet & spicy melanzane
Tobiko



04. AGGIUNGI LA SALSA

Salsa Shoyu • Salsa Yuzu
Spicy Mayo • Wasabi Mayo

ENJOY!



BREAKFAST BOWLS

Acai Bowl • Polpa pura di acai, banana, sciroppo di agave, burro di mandorla bio + Granola, banana, cocco a scaglie, fragole, granella di cacao crudo bio

Regular • 6,50 €
Large • 8,90 €

Blue Island • Frozen banana, anacardi, vaniglia, spirulina blu + Granola, scaglie di cocco, kiwi, mirtilli, semi di zucca

8,00 €

Black Velvet • Banana, cacao amaro crudo, datteri, burro di mandorla bio + Granola, scaglie di cocco, fragole, lamponi, bacche di goji, granella di cacao crudo bio

8,00 €

Yogurt Bowl • Yogurt greco, agave + Granola, pistacchi, lamponi, granella di cacao crudo bio

6,00 €

BAKERY

Banana Bread • Ciambellone • Barrette di Granola
Brownies • Fette di pane tostato + Burro di mandorla bio
• Cornetti integrali al Miele • Waffles • e molto altro...

COFFEE

Espresso	0,80 €	Cappuccino	2,00 €
Macchiato	1,00 €	Iced Latte	2,00 €
Caffè Latte	2,00 €	Frappuccino	4,00 €

Matcha Latte 3,00 €
Matcha verde, latte di cocco

Hot Cacao 4,00 €
Cacao amaro, latte di cocco, agave

Golden Milk 3,50 €
Latte di cocco, curcuma, pepe nero

Iced Choc Whip 4,00 €
Cacao amaro, latte di cocco, ice + Whipped cream and cacao swirl

POKÉ BOWLS DELLA CASA

Regular • 9,00 €

Large • 12,95 €

The Ahi

Ahi Tuna con salsa Shoyu su riso sushi con ananas piccante, alga wakame, edamame, erba cipollina e semi di sesamo

The Malibu

Salmone in salsa Yuzu, su riso integrale con mango salsa, zenzero, cetrioli marinati, erba cipollina e semi di sesamo

The Hot Chick

Pollo grigliato con Miso su riso sushi, con pesto, pomodori secchi, mais arrosto e jalapeño

Vegan in Venice (vg)

Tofu marinato in salsa Ponzu su quinoa, alga wakame, ravanelli, edamame, erba cipollina, zenzero e anacardi



JUICES

5,00 €

Green Machine

Cetriolo, sedano, spinaci, lime e zenzero

Alkaline Apple

Mela verde, cetriolo, finocchio, limone e zenzero

Vita-C

Arancia, carota, lime e zenzero

Detox Beet

Barbabietola, mela, limone e zenzero

Skinny Colada

Cetriolo, ananas, acqua di cocco e menta

SUPERFOOD SMOOTHIES 500ml

8,00 €

Cocoa Protein • Banana, cacao amaro crudo, burro di mandorla bio, datteri, acqua di cocco, vegan protein powder

Super Berry • Lamponi, mirtilli, banana, anacardi bio, bacche goji, agave, vanilla, semi di canapa, acqua di cocco

Pink Babe • Fragole, banana, burro di mandorle bio, datteri, sale rosa dell'himalaya

Skinny Greens • Avocado, cetriolo, spinaci, acqua di cocco, menta, limone, vaniglia, spirulina, ice

Brazil Boost • Pura polpa di acai, banana, acqua di cocco, burro di mandorla bio



JUST EAT Glovo?

Viale Romania, 31
00197 - Roma
T 06 9600 4897

info@monkeypoke.com
www.monkeypoke.com

