

SANDWICH



EGG BUN

Bun potato, frittata con cipollotto, pomodoro ramato, spinacino, maionese jappo 7,5€



VEG BUN

Bun potato, hamburger vegetale, pomodoro ramato, rucola e maionese jappo 8€

SALMON BUN

Bun potato, salmone affumicato, crema di formaggio agli agrumi, spinacino, avocado slice 9€

CHICKEN BUN

Bun potato, cotoletta di pollo, rucola, pomodoro ramato e maionese alla paprika 8,5€

MAXI TOAST

Prosciutto cotto e formaggio 7,5€



MAXI TOAST FARCITO

Prosciutto cotto, formaggio, tonno, pomodoro e maionese 8,5€

BOWLS

COMPONI LA BOWL CON I TUOI INGREDIENTI PREFERITI
REGULAR O LARGE 11,9€ | 14,9€

SCEGLI LA BASE

+ 2 PROTEINE + 4 GREEN + 1 SALSA + 1 TOPPING

YOGURT AND FRUITS



ACAI BOWL

Acai, yogurt, banana, fragola, mirtilli, miele, semi di chia e muesli 9€

YOGURT HONEY BANANA

Yogurt, banana, miele, crema al cioccolato e muesli 6,5€

YOGURT BERRIES AND BERRIES

Yogurt ai frutti di bosco, purea di mirtilli, mandorle e fragole 7,5€

YOGURT CLASSIC

Yogurt, muesli, bacche di goji, miele 5€ | 7€



FRUIT SALAD

Frutta fresca di stagione 5€ | 8€

PANCAKES AND DESSERT

PISTACCHIO PANCAKE

Pancake con sciroppo d'acero, crema e granella di pistacchio, panna montata e lamponi 9€

CHOCOBANANA

Pancake, banana, nutella, sciroppo d'acero e granella di nocciole 8,5€

ALMOND BERRY

Pancake, frutti di bosco, sweet cream cheese, sciroppo d'acero, mandorle e granella di nocciole 8€

PANCAKE SEMPLICE

Pancake con sciroppo d'acero 6€

TIRAMISÙ

Il classico dei classici 6,5€

CHEESECAKE FARCITA

Nutella | Fragola | Pistacchio 8€

TORTA DEL GIORNO

Homemade 7€

SALTED

SMOKED SALMON
Doppio pancake con salmone affumicato, avocado, crema al formaggio, erba cipollina e limone 9,5€

BOWLS

AND MORE

READY TO GO

PLATES



HUMMUS LOVERS

Hummus di ceci con coriandolo fresco, paprika e crostini di focaccia 5,9€

GYOZA

Mix di *ravioli piastrati con *gamberi pollo e verdure, serviti con dressing al cipollotto, alghe wakame, semi di sesamo e sweet chili sauce 8,5 €

ORIENTAL RICE

Riso bianco, mix di verdure, uova strapazzate, prosciutto cotto, anacardi e salsa di soia €8,5

SPICY OCTOPUS

*Polpo alla piastra, patate, porro, salsa bbq, carote, alghe wakame, mango, germogli di soia, spinacino e semi di sesamo €10



SALMON STEAK

*Salmone in crosta di sesamo con contorno di zucchine, *edamame, pak choi, broccoli, carote, cavolo viola, pomodorini e salsa teriyaki 9,5€

GINGER SALMON

Trancio di *salmone, riso nero, olio allo zenzero, carote, zucchine, mandorle a fette, lime 9,5€

FRIED CHICKEN

Riso basmati, *cotoletta di pollo, zucchine, pak choi, semi di sesamo, salsa teriyaki e salsa agro piccante 9€

CHICKENMAYO

*Petto di pollo, paprika, riso nero, broccoli, carote, zucchine, pak choi, edamame, pomodorini, anacardi e maionese alla paprika 9€

THAI SHRIMPS

Riso basmati, *gamberi, carote, zucchine, edamame, pomodorini, germogli di soia, semi di sesamo, salsa thai e soia 9,9€

CHICKEN CURRY

*Pollo al curry, riso basmati, pak choi, cipollotto e coriandolo 9€

PAD THAI

Tagliatelle di riso, salsa curry, *pollo, pak choi, germogli di soia, broccoli, lime e soia 9,9€

FALAFEL

Falafel con carote, zucchine e edamame e salsa allo yogurt 8,5€

BEST CHOICE

THAI SOUP

Zuppa orientale thai, con *salmone e *gamberi in salsa teriyaki, verdure di stagione spadellate, semi di sesamo, mandorle 12,5€



www.bolwsandmore.it

Si avvisa la gentile clientela che nei piatti preparati e somministrati in questo esercizio e nelle bevande possono essere contenuti ingredienti o coadiuvanti considerati allergeni. I prodotti potrebbero essere congelati. Rivolgersi al personale di sala per l'elenco degli ingredienti o coadiuvanti considerati allergeni come da tabella II del regolamento UE 1169/2011 "Sostanze e prodottiche provocano allergeni e/o intolleranze".