

# - MENÙ -



# Pokè Flash

## Flash Bowl

### Classic Pokè

Riso sushi  
Salmone (crudo)  
Goma Wakame  
Edamame\*  
Cetrioli  
Avocado  
Cipolla Croccante  
Semi di Sesamo  
+2 salse a scelta incluse



REGULAR €10,90  
LARGE €13,90

ALLERGENI: SOIA, SESAMO, PESCE E DERIVATI

### Flash Pokè 2.0

Quinoa  
Salmona (crudo)  
Philadelphia  
Germogli di Soia  
Cipolla Rossa Marinata  
Ceci  
Chips di Cocco  
Semi di Girasole  
+2 salse a scelta incluse



REGULAR €11,40  
LARGE €14,40

ALLERGENI: SOIA, SESAMO, PESCE E DERIVATI, ARACHIDI, LATTOSIO, GLUTINE, LATTE, FRUTTA A GUSCIO

### Healthy Pokè

Riso nero  
Tonno (crudo)\*  
Avocado  
Mango  
Edamame\*  
Ravanelli  
Mandorle  
Semi di lino  
+2 salse a scelta incluse



REGULAR €9,90  
LARGE €15,40

ALLERGENI: LUPINI, SOIA, CEREALI E TRACCE DI FRUTTA A GUSCIO, PESCE E DERIVATI, CROSTACEI, SESAMO, ARACHIDI

### Gym Pokè

Riso sushi  
Pollo  
Pomodorini  
Mais  
Cavolo Rosso  
Edamame\*  
Arachidi  
Semi di sesamo  
+2 salse a scelta incluse



REGULAR €9,90  
LARGE €12,90

ALLERGENI: ANIDRIDE SOLFOROSA, SOIA, SESAMO, ARACHIDI, FRUTTA A GUSCIO

### Green Pokè

Insalata  
Gamberetti\*  
Feta  
Ananas  
Cetrioli  
Carote  
Mandorle  
Semi di lino  
+2 salse a scelta incluse

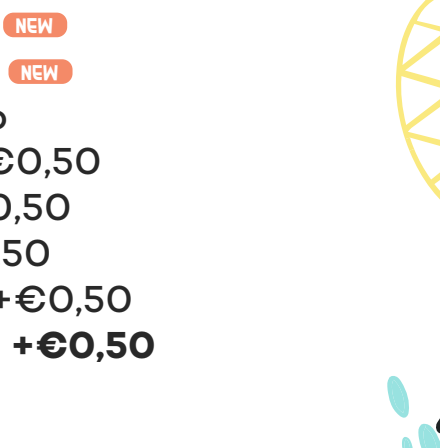


REGULAR €9,90  
LARGE €12,90

ALLERGENI: CROSTACEI, SOLFITI, LATTE E DERIVATI, LUPINI, SOIA CEREALI E TRACCE DI FRUTTA A GUSCIO, SESAMO, ARACHIDI

### Vegan Pokè

Riso nero  
Tofu  
Cavolo Rosso  
Ravanelli  
Cetrioli  
Mais  
Mandorle  
Semi di lino  
+2 salse a scelta incluse



REGULAR €9,90  
LARGE €12,90

ALLERGENI: LUPINI SOIA CEREALI E TRACCE DI FRUTTA A GUSCIO, ARACHIDI, SESAMO

## Componi la tua Bowl



Snack	Regular	Large
1 Base	1 Base	1 Base
3 Condimenti	4 Condimenti	4 Condimenti
1 Proteina	2 Proteine	3 Proteine
1 Salsa	2 Salse	2 Salse
1 Topping	2 Topping	2 Topping
€7,90	€9,90	€12,90

#### Step 1

### Base

Riso Sushi  
Riso Nero  
Mix Riso  
Insalata Fresca  
Quinoa +€0,50

#### Step 2

### Condimenti

Edamame\*  
Pomodorini  
Mais  
Ananas  
Cipolla Rossa Marinata  
Cavolo Rosso  
Cetrioli  
Ravanelli  
Carote  
Feta  
Ceci  
Germogli di soia  
Olive  
Zenzero  
Zucchine **NEW**  
Jalapeno **NEW**  
Melograno  
Philadelphia +€0,50  
Avocado +€0,50  
Mango +€0,50  
Goma Wakame +€0,50  
Extra Condimenti +€0,50

#### Step 3

### Proteine

Salmona (crudo)  
Flash Salmon (marinato) +€0,50 **NEW**  
Tonno (crudo)\* +€0,50  
Tonno Sott'olio  
Polpo (cotto) +€0,50 **NEW**  
Gamberetti\*  
Surimi\*\*  
Pollo  
Uovo Sodo **NEW**  
Tofu  
Extra Proteine +€2

#### Step 4

### Salse

Salsa di Soia ☒  
Olio Extra Vergine d'Oliva ☒  
Aceto Balsamico ☒  
Salsa Teriyaki  
Salsa Flash ☒  
Salsa Ponzu  
Salsa Yogurt ☒  
Salsa Agrodolce Piccante ☒🌶️  
Maionese ☒  
Maionese Piccante +€0,30 🌶️  
Salsa Mango&Habane +€0,30 🌶️  
Flash Hot Spicy +€0,30 🌶️ **NEW**  
Salsa Guacamole +€0,30 ☒  
Extra Salse +€0,30

#### Step 5

### Topping

Cipolla Croccante  
Arachidi  
Corn Flakes  
Nachos  
Mandorle  
Semi di Sesamo  
Semi di Lino  
Semi di Girasole  
Chips di Platano +€0,50 **NEW**  
Chips di Cocco +€0,50 **NEW**  
Tobiko +€0,50 **NEW**  
Granella di Pistacchio +€0,50  
Extra Topping +€0,50

## Bevande e dolci

Acqua naturale (50 cl)	€1,00
Acqua frizzante (50 cl)	€1,00
Coca Cola (33cl)	€2,50
Coca Cola Zero (33cl)	€2,50
Fanta (33cl)	€2,50
Estathe pesca (33cl)	€2,50
Estathe limone (33cl)	€2,50
<b>Special Drinks</b>	
Arizona Mucho Mango (50cl)	€3,50
Arizona Green Tea w. Honey (50cl)	€3,50
Arizona Green Tea Melograno (50cl)	€3,50
Arizona Cowboy Fruit Punch (50cl)	€3,50
<b>Le nostre birre</b>	
Corona (33cl)	€3,00
Ichnusa non filtrata (33cl)	€3,00
Lisa - Birra del Borgo (33cl)	€3,50
<b>Bollicine</b>	
Privè Lounge Glera	€10,00
Extra Dry (75 cl)	
Cuvée Astoria	€15,00
Fashion Victim (75 cl)	
<b>Dolci</b>	
Mochi vari gusti	€2,50

## Il pokè non è mai stato pronto così in fretta!



### Flash Delivery

Con i nostri migliori partner!

### Flash Take Away

Con la nostra App



## Dove trovarci

- PISA** - Via Lungarno Mediceo, 57
- LIVORNO** - Piazza Luigi Orlando, 1
- PONTEDERA** - Piazza Martiri della Libertà, 43
- LUCCA** - Piazza Santa Maria, 31
- GROSSETO** - Via Bettino Ricasoli, 2

## Dettagli dei ristoranti e come ordinare su:



WWW.POKEFLASH.IT



# PokèFlash

be friendly, be healthy, be Pokè

I piatti contrassegnati con \* potrebbero essere congelati  
Tutti i prodotti ittici destinati ad essere consumati crudi sono stati sottoposti a trattamento di bonifica preventiva secondo il reg. Ce853/04.

INFORMAZIONE ALLA CLIENTELA INERENTE LA PRESENZA NEGLI ALIMENTI DEGLI INGREDIENTI O COADIUVANTI TECNOLOGICI CONSIDERATI ALLERGENI O DEI LORO DERIVATI

Tutte le pietanze servite possono contenere sostanze che possono causare allergie. Consultare la sezione dedicata sul sito [www.pokeflash.it](http://www.pokeflash.it)