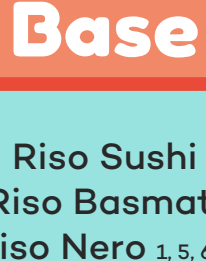


# MENÙ



# Pokè Flash

## Create your Pokè



### Snack

1 Base  
3 Condimenti  
1 Proteina  
1 Salsa  
1 Topping

**BOWL 8,40**  
**MENÙ 12,30**

mochi + soft drink

### Regular

1 Base  
4 Condimenti  
2 Proteine  
2 Salse  
2 Topping

**BOWL 10,40**  
**MENÙ 14,30**

mochi + soft drink

### Large

1 Base  
4 Condimenti  
3 Proteine  
2 Salse  
2 Topping

**BOWL 12,90**  
**MENÙ 16,80**

mochi + soft drink

### Step 1

### Base

Riso Sushi  
Riso Basmati  
Riso Nero 1, 5, 6, 8  
Mix Riso  
Insalata Fresca  
Quinoa 5, 6, 7, 12 +0,50

### Step 2

### Condimenti

Edamame\* 6  
Pomodorini  
Mais  
Ananas  
Cipolla Rossa Marinata 14  
Cavolo Rosso  
Cetrioli  
Carote  
Ceci  
Germogli di Soia\* 6  
Olive  
Zenzero  
Zucchine  
Melone Cantalupo **NEW**  
Rucola  
Insalata Fresca  
Sedano 13 **NEW**

Philadelphina 10 +0,50  
Avocado +0,50  
Mango +0,50  
Goma Wakame\* 6, 7 +0,50  
**Extra Condimenti +0,50**

### Step 3

### Proteine

#### CRUDO

Salmone\* 3  
Tonno\* 2, 3 +0,50  
Flash Salmon (marinato)\* 1, 3, 6, 7 +0,50  
Perline di Mozzarella 10  
Tofu 6  
Feta 10

#### COTTO

Bamboo **NEW**  
Polpo\* 4 +0,50  
Gamberetti\* 2, 14  
Surimi\* 1, 2, 3, 6, 11  
Pollo\*  
Pollo Spicy\* 7 +0,50 **NEW**  
Uovo sodo 11  
**Extra proteine +2,00**

### Step 4

### Salse

Salsa di Soia 6  
Olio Extra Vergine d'Oliva  
Aceto Balsamico 14  
Salsa Teriyaki 1, 6  
Salsa Flash Homemade 7, 11, 12, 14  
Salsa Ponzu 1, 6  
Salsa Yogurt 10, 11, 12, 13  
Maionese 11  
Salsa Agrodolce Piccante  
Mayo Spicy 6, 12 +0,30  
Mayo Wasabi Homemade 11, 12 +0,30  
Salsa Mango&Habanero 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13 +0,30  
Salsa Pokè Homemade 1, 3, 6, 7 +0,30  
Salsa Guacamole 10 +0,30  
**Extra Salse +0,30**

### Step 5

### Topping

Cipolla Croccante 1  
Arachidi 8, 9  
Corn Flakes 1, 6, 8, 10  
Nachos 6, 10, 13  
Mandorle 1, 5, 6, 8, 9  
Semi di Sesamo 1, 7, 12, 13  
Semi di Lino 6, 7, 8, 9  
Semi di Girasole 1, 5, 6, 7, 8, 9, 12  
Alga Nori  
Jalapeno  
Chips di Platano +0,50  
Granella di Pistacchio 8, 9 +0,50  
**Extra Topping +0,50**

### Flash Menù

aggiungi 3,90

1 Bowl + 1 Mochi + 1 Soft Drink inclusi

### Flash Kids Menù

9,90

1 Bowl Snack: Riso Sushi, Pollo, Carote, Mais, Pomodorini, 1 Topping, 1 Salsa  
Soft Drink + Macedonia + **Sorpresa Inclusa**

## Flash Bowl

### Classic

Riso Sushi  
Salmone  
Goma Wakame\*  
Edamame\*  
Cetrioli  
Avocado  
Cipolla Croccante  
Semi di Sesamo

+2 salse a scelta

**REGULAR 11,40** **LARGE 13,90**

**MENÙ 15,30** **MENÙ 17,80**

1, 3, 6, 7



### Octopus

Quinoa  
Polpo\*  
Philadelphia  
Germogli di Soia\*  
Ceci  
Cipolla Rossa Marinata  
Nachos  
Semi di Girasole

+2 salse a scelta

**REGULAR 12,40** **LARGE 15,40**

**MENÙ 16,30** **MENÙ 19,30**

1, 4, 6, 7, 8, 9, 10



### Healthy

Riso Nero  
Tonno\*  
Avocado  
Mango  
Edamame\*  
Carote  
Mandorle  
Semi di Lino

+2 salse a scelta

**REGULAR 12,40** **LARGE 15,40**

**MENÙ 16,30** **MENÙ 19,30**

1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9



### Gym

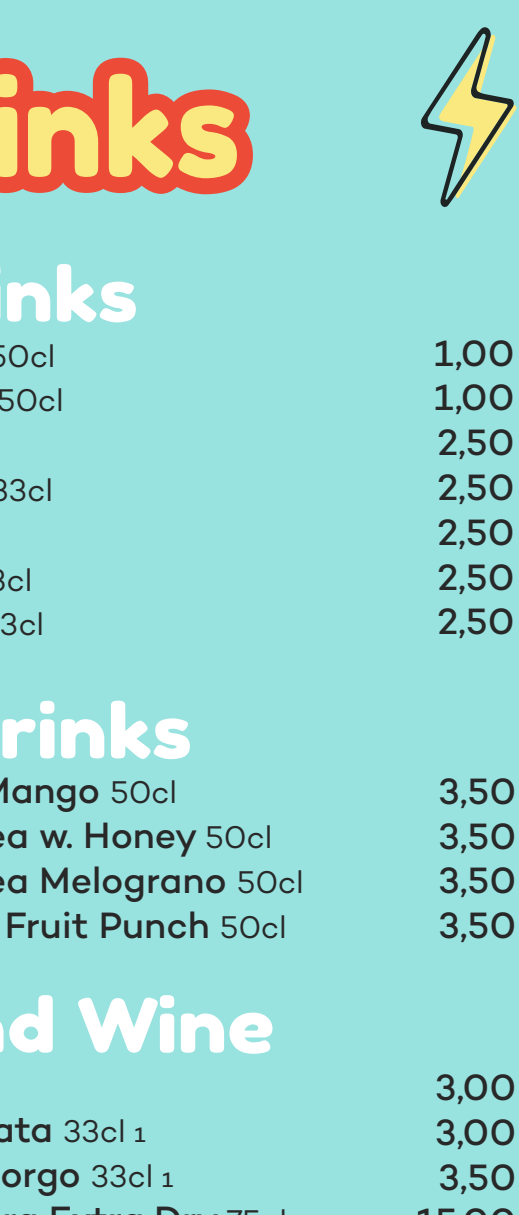
Riso Basmati  
Pollo\*  
Polpo\*  
Pomodorini  
Mais  
Cavolo Rosso  
Edamame\*  
Arachidi  
Semi di Sesamo

+2 salse a scelta

**REGULAR 10,40** **LARGE 12,90**

**MENÙ 14,30** **MENÙ 16,80**

1, 6, 7, 8, 9, 12



### Green 2.0

Insalata  
Gamberetti\*  
Philadelphia  
Ananas  
Cetrioli  
Carote  
Mandorle  
Semi di Lino

+2 salse a scelta

**REGULAR 10,90** **LARGE 13,40**

**MENÙ 14,80** **MENÙ 17,30**

1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14



### Vegan

Riso Nero  
Tofu  
Cavolo Rosso  
Zucchine  
Cetrioli  
Mais  
Mandorle  
Semi di Lino

+2 salse a scelta

**REGULAR 10,40** **LARGE 12,90**

**MENÙ 14,30** **MENÙ 16,80**

1, 5, 6, 7, 8, 9



## Drinks

### Soft Drinks

Acqua naturale 50cl 1,00

Acqua frizzante 50cl 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

### Flash Drinks

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

### Beer and Wine

Corona 33cl 1 3,00

Ichnusa non filtrata 33cl 1 3,00

Lisa - Birra del Borgo 33cl 1 3,50

Privè Lounge Glera Extra Dry 75cl 15,00

## Sweets

Mochi singolo (vari gusti disponibili)\* 15 2,50

Tris di mochi\* 15 6,00

Macedonia mix (mango, ananas e melone) 2,50

### Not Fast But Flash

### Flash Delivery

Con i nostri migliori partner!

### Flash Take Away

Con la nostra App

Salta la fila e ritira in meno di un minuto!

### 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

FIRENZE - Piazza della Stazione 11 R

PISTOIA - Corso Antonio Gramsci 42

### Dettagli dei ristoranti e come ordinare su:

[pokeflash.it](http://pokeflash.it)



### Follow Us

[www.pokeflash.it](http://www.pokeflash.it)

@pokeflash.official

I piatti contrassegnati con l' 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 CORDIUVVANTI 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)

1. Glutine - 2. Crostacei - 3. Pesce - 4. Molluschi - 5. Lupini - 6. Soia

7. Sesamo - 8. Frutta a Guscio - 9. Arachidi e derivati - 10. Latte e derivati

11. Uova e derivati - 12. Senape - 13. Sedano - 14. Anidride Solforosa e Solfiti

15. Chiedere al momento dell'ordinazione