


## SUSHI BOWL

*The first & original SUSHI BOWL in Milan*

### SCEGLI LA BASE

riso bianco | riso nero | riso rosa | cauliflower rice


**SALMON** 10,00  
salmone, avocado, edamame, masago, alga nori, sesamo

**TERIYAKI SALMON**  12,50  
salmone teriyaki al vapore, broccoli, taccole, germogli di bietola, sesamo

**MARINATED SALMON** 11,00  
salmone marinato, avocado, mango, masago, alga nori, sesamo

**TUNA** 11,00  
tonno, avocado, edamame, masago, alga nori, sesamo

**SALMON & TUNA *high-protein*** 15,00  
salmone, tonno, avocado, edamame, masago, alga nori, sesamo

**SHRIMP & ROASTED PUMPKIN**  *new* 12,00  
gambero saltato, cavolfiore brasato, zucca arrosto, taccole, germogli di bietola, sesamo

**SHRIMP & AVOCADO** 12,00  
gambero saltato, avocado, edamame, masago, alga nori, sesamo

**VEGAN**  10,00  
tofu, avocado, edamame, cetriolo, hiyashi wakame, sesamo

**AGGIUNGI UN EXTRA**

| salmone 2,00  
| tonno 2,50  
| avocado 1,00  
| edamame 1,00

**DON'T JUDGE MY BOWL**   
by *Veronica Ferraro & Giorgio Merlino*

**BALANCED 400 kcal** 13,00  
salmone 100 gr. 185 kcal | avocado 50 gr. 115 kcal | edamame 30 gr. 40 kcal  
cetriolo 25 gr. 4 kcal | mango 30 gr. 16 kcal | cauliflower rice 160 gr. 40

**PROVALA ANCHE CON**  
salsa mango spicy 10 gr. 20 kcal | zenzero 5 gr. 15 kcal


 **WARM BOWL** *new*

**GINGER STEAMED SALMON** *new* 12,50  
salmone allo zenzero al vapore, vellutata di zucca, asparagi, cavolo rosso, cavolfiore brasato, semi di papavero

**CHICKEN QUINOA** *new* 11,00  
pollo, quinoa, zucca arrosto, broccoli, finocchio, ravanello, semi di lino, dressing all'agave

**SALMON POWER** 11,00  
salmone affumicato, riso nero, edamame, feta, noci, semi di lino, sesamo, cetriolo, salsa ponzu

**VEGG GREEN** 9,50  
uovo sodo, patata americana, broccoli, melograno, asparagi fagioli neri, erba cipollina, sesamo, salsa al melograno

**QUINOA BALANCE**  9,50  
burger vegano, quinoa, avocado, ceci, taccole, guacamole semi di papavero, sesamo, carote, erba cipollina, dressing all'agave

**CREAMY PUMPKIN SOUP** *new* 6,00  
semi lino, germogli di bietola

WE GO  
TOGETHER  
LIKE POKÈ  
AND  
LITERALLY  
EVERYTHING

## POKÈ

### 1. SCEGLI LA BASE

- | riso bianco
- | riso nero
- | riso rosa
- | cauliflower rice
- | quinoa
- | insalata


### 2. SCEGLI IL POKÈ

**HAWAII** 13,00  
tonno, salmone, pesce bianco, avocado, ananas masago, noci - *spinacino, zenzero, erba cipollina, semi di sesamo, alga nori, lime, agave, olio, limone*

**AHI TUNA** 12,00  
tonno, mango, cavolo rosso, masago, hiyashi wakame - *spinacino, zenzero, erba cipollina, semi di sesamo, alga nori, lime, agave, olio, limone*

**SALMON** 12,00  
salmone, avocado, germogli di bietola, edamame masago, mandorle - *spinacino, zenzero, erba cipollina, semi di sesamo, alga nori, lime, agave, olio, limone*

**SHRIMP** 12,00  
gambero saltato, avocado, anacardi, mango, hiyashi wakame, masago - *spinacino, zenzero, erba cipollina, semi di sesamo, alga nori, lime, agave, olio, limone*

**TOFU VEG**  10,00  
tofu, edamame, avocado, ravanello, taccole, hiyashi wakame - *spinacino, zenzero, erba cipollina, semi di sesamo, alga nori, lime, agave, olio, limone*

### 3. AGGIUNGI LA SALSA

- | mango spicy
- | teriyaki
- | spicy

### PROVA ANCHE

**POKÈ BURGER** 12,00  
salmone, avocado, cavolo rosso, masago, spinacino edamame, mandorle

**POKÈ ROLL** 11,00  
salmone, avocado, cavolo rosso, masago, mandorle, salsa spicy mango, lime


## ROLL

**SUPER SALMON ROLL** 11,00  
salmone scottato, avocado, cetriolo, cream cheese, erba cipollina, masago

**SALMON ROLL** 10,00  
tartare di salmone, avocado, cream cheese, erba cipollina, masago, spinacino, salsa ponzu

**SPICY TUNA ROLL** 10,00  
tartare di tonno, avocado, cetriolo, erba cipollina, salsa spicy

**SHRIMP ROLL** 11,00  
gambero saltato, guacamole, mango, carote

**VEGAN ROLL**  8,00  
avocado, hiyashi wakame, carote, cavolo rosso, cetriolo

**POKÈ ROLL** 11,00  
salmone, avocado, cavolo rosso, masago, mandorle, salsa spicy mango, lime

## SUSHI MACHA *style*

**TARTARE & CO.** 9,00  
salmone, avocado, bacche di goji, riso nero

**CEVICHE ORIENTAL STYLE** 12,00  
salmone, pesce bianco, gambero, masago, avocado, lime, pomodorini, coriandolo

**SUSHI BURGER** 10,00  
salmone, avocado, insalata, masago, salsa kabayaki

**POKÈ BURGER** 12,00  
salmone, avocado, cavolo rosso, masago, edamame, mandorle

## AVOCADO & FRIENDS

**AVOCADO BURGER** 10,00  
salmone affumicato, cetriolo, zucchine, insalata

**AVOCADO SALAD** 8,00  
avocado, feta, melograno, erba cipollina

**GUACAMOLE CHIPS & DIP**  4,00  
guacamole, chips di patata americana

**AVOTOAST | SMOKED SALMON** 4,00

**AVOTOAST | SUNNY SIDE UP EGG** 4,00


**AVOTOAST | 100% AVOCADO**  4,00

**AVOTOAST | FETA & CETRIOLO** 4,00

**AVOTOAST | SELECTION**  
*scegli 3 avotoasts* 10,00

## EXTRA

**MISO SOUP**  2,50  
alga nori, tofu, erba cipollina

**EDAMAME**  **SIDE** 3,00  
quinoa | riso bianco | riso nero | riso rosa | insalata 2,50

## MACHA PANCAKES

**AVOCADO** 12,00  
uovo in camicia, guacamole, avocado, chips di patata americana

**SALMON TASTY** 12,00  
salmone affumicato, uovo occhio di bue, cream cheese, insalata


**CLASSIC SWEET** 8,00  
sciroppo d'acero, mirtilli, ribes, menta


**CHOCOLATE SWEET** 10,00  
cioccolato, frutti rossi


**BANANA SWEET** 10,00  
banana, burro d'arachidi, **MACHA** gelato, crema **MACHA**

## ENERGY BOWL & AÇAÍ

**AÇAÍ BOWL BANANA**  6,00  
banana, lamponi, kiwi, semi di chia, granola, polvere di cacao

**AÇAÍ BOWL BERRIES**  6,00  
fragola, more, banana, granola, semi di chia, agave, scaglie di cocco, polvere di cacao

**MACHA CHIA PUDDING**  6,00  
latte di soia, semi di chia, agave, frutti rossi, noci, bacche di goji, menta

**MANGO PASSION PUDDING**  6,00  
latte di soia, semi di chia, mirtilli, kiwi, mango, agave, scaglie di cocco, semi di papavero

**CRUNCH YOGURT** 6,00  
yogurt, granola, fragole, banana, mirtilli, scaglie di cioccolato, granella di pistacchio, menta

## SWEET

**MACHA BLUEBERRY CHEESECAKE** 4,50

**MACHA VEGAN CHEESECAKE**  4,50

**MACHA CHEESECAKE** 4,00

**MACHA CAPRESE** 4,00

**MACHA TIRAMISÙ** 4,00

**MACHA MUFFIN** 3,50

**CHOCOLATE VEGAN MUFFIN**  3,50

**GLUTEN FREE PLUMCAKE** *limone & noci* 1,50

**MACHA PLUMCAKE** 1,50

**MACHA GELATO** 3,00

Do more of what makes you happy

ORDER **MACHA** at **home** or in **office**

ON **deliveroo** AND **Glovo** 

# TO DRINK

## BUT FIRST MACHA

*Il nostro tè matcha è BIO*

**MACHA HOT | COLD** *new* 3,50  
*Cerimonial Grade*

**MACHA HOT** 2,00

**MACHA COLD** *glass jar*  
classico | zenzero & lime | menta & limone 2,00 3,00

**SCEGLI LA BASE**  
*latte | soia | riso | mandorla*

**MACHA LATTE HOT | COLD** 3,50

**GOLDEN MILK HOT | COLD** 3,50  
curcuma, sciroppo d'agave

**MACHA CAPPUCCINO** 2,00

**MACHA MILKSHAKE** 4,00

## JUICING

**SPREMUTA** *glass jar*  
arancia | pompelmo | limone 3,00 4,00

**SPREMUTA PLUS** 4,00 5,00  
**MACHA** | semi di chia | bacche di goji

**MACHA GREEN SUPERBOOST** 4,00 6,00  
mela verde, cetriolo, spinacino, **MACHA**, spirulina

**DETOX MINT** 4,00 6,00  
finocchio, sedano, mela verde, menta

**RED ENERGY** 4,00 6,00  
mela rossa, pera, pompelmo, zenzero

**FOREVER YOUNG** 4,00 6,00  
arancia, carota, limone, bacche di goji

## MOCKTAIL

**MACHA FIZZ** 4,00  
lime, menta, zenzero, **MACHA**, ginger beer

**PINK ROSEMARY** 4,00  
pompelmo, cetriolo, rosmarino, soda

**FROZEN STRAWBERRY** 4,00  
fragola, limone, menta, sciroppo d'agave

**GOLDEN LEMONADE** 4,00  
curcuma, lime, sciroppo d'agave, soda

## COCKTAIL & WINE

**SPRITZ** 6,00

**MOSCOW MULE** 6,00

**GIN TONIC** 6,00

**PROSECCO DI VALDOBBIADENE 2018 "Malibran"** *glass bottle* 5,00 19,00

**FRANCIACORTA BRUT "Enrico Gatti"** 28,00

**MÜLLER-THURGAU 2018 "Kaltern"** 5,00 19,00

**GAVI RISERVA 2018 "La Raia"** 22,00

**448 ROSSO 2018 "Girlan"** 19,00