



OCHEPOKE

poke bar

ORARI

APERTO TUTTI I GIORNI

11.00 – 15.00

18.00 – 22.30

OCHEPOKE – *poke bar*

via Roma 46 – Nembro
www.ochedelivery.it
info@ochedelivery.it
035.0021931



OCHEPOKE

MENU

HOUSE BOWLS

Regular 12.50e. Large 15.50e.

OCHE BOWL

Riso sushi, salmone crudo, edamame, avocado, cavolo rosso, platano salato, teriyaki, sesamo, alga nori

PROTEIN BOWL

Quinoa, straccetti pollo, carote, edamame, grana a scaglie, cipolle caramellate, salsa yogurt, mandorle

VEGAN BOWL

Riso venere, avocado, pomodorini, zucchine grill, vegan soya strips, mayo vegan, ceci croccanti

BUBBA BOWL

Riso venere, code di mazzancolle, mango, feta, cavolo rosso, zucchine grill, teriyaki, crispy onion

COMPONI LA TUA POKE

REGULAR 11,90e.

1 base, 1 proteina, 3 green, 1 salsa, 1 topping

LARGE 14,90e.

2 basi, 2 proteine, 4 green, 1 salsa, 1 topping

BASI

RISO SUSHI
RISO INTEGRALE
RISO VENERE
INSALATINA
QUINOA MIX

PROTEINE

CILIEGINE DI MOZZARELLA
CODE DI MAZZANCOLLE
FETA
HUMMUS
ROAST-BEEF +0.50
SALMONE CRUDO +0.50
SALMONE GRILL
STRACCETTI DI POLLO CBT
TENTACOLI LIMONE E
PREZZEMOLO
TOFU
TONNO CRUDO +0.50
TONNO SOTT'OLIO
UOVO
VEGAN SOYA STRIPS

GREEN

ARANCE
AVOCADO +0.50
CAROTE
CAVOLO ROSSO
CECI COTTI
CILIEGINE DI MOZZARELLA
CIPOLLE CARAMellate
EDAMAME
FETA +0.50
GOMA WAKAME +0.50
GRANA SCAGLIE
HUMMUS +0.50
JALAPENOS
MAIS
MANGO +0.50
MELANZANE GRILL
OLIVE TAGGIASCHE
PHILADELPHIA SENZA
LATTOSIO +1.00
POMODORINI
ZENZERO MARINATO
ZUCCHINE GRILL

SALSA

GUACAMOLE
PICCANTINA
MAYO
MAYO VEGAN
OLIO EVO
PONZU
SALSA WASABI
SENAPE E MIELE
SOIA SG
SPICY MAYO
TERIYAKI
YOGURT

TOPPING

ANACARDI
CRISPY ONION
ALGHE NORI
SEMI NATURALI
SESAMO
PLATANO
CROCCANTE
CECI CROCCANTI
PISTACCHI +0.50
MANDORLE +0.50
BACCHE DI GOJI
+0.50

RAMEN 12.90e.

GAMBERI

Noodles in brodo, code di mazzancolle, uovo, spinacino, naruto, alga nori, germogli

SOY SAUCE

Noodles in brodo, tofu, spinacino, edamame, zucchine grigliate, sesamo, alga nori

POLLO

Noodles in brodo, straccetti di pollo grigliato, uovo, spinacino, naruto, alga nori, germogli

SPICY

Noodles in brodo, bacon, feta, uovo, spinacino, jalapenos, naruto, prezzemolo

BAO 6.50e.

BAO AI GAMBERI

Mazzancolle, zucchine, guacamole, crispy onion

BAO AL ROAST-BEEF

Roast-beef, cipolle caramellate, tonnata, mandorle

BAO AL SALMONE

Salmone crudo, philadelphia, cavolo rosso, teriyaki, sesamo

BAO AL TACCHINO

Insalata, tacchino, grana, spicy mayo, semi naturali

BAO VEGAN

Soya strips, pomodorini, goma wakame, mayo vegan

TACOS 5e.

POLLO

Avocado, pollo, salsa yogurt, mandorle

GAMBERI

Cavolo rosso., mazzancolle, spicy mayo, crispy onion.

SALMONE

Insalata, salmone, teriyaki, sesamo

BALANCED FEED 14.90e.

Abbina alla tua proteina un carboidrato e un contorno

POLLO

Filetto di pollo cotto a bassa T e finito alla griglia

SALMONE

trancetti di salmone cotti al forno

PROTEINE

Riso bianco

Riso nero

Quinoa

CONTORNI

carote

insalata verde

insalata mista

Zucchine grill

Melanzane gril



O CHE P OKE

GRILL

MENU

HOUSE BURGERS 12.50e.

IL BOLOGNESE

Bun classico senza sesamo, maio, iceberg, 180g burger di manzo irlandese, Bologna IGP, bufala campana DOP 100g, pesto di pistacchi

L'ORTOLANO

Bun multicolore ai semi, senape al miele, rucola, pomodori secchi, 180g burger di manzo irlandese, zucchine e melanzane grill, scaglie di grana

HOT CHICKEN

Bun multicolore ai semi, guacamole piccante, rucola, jalapenos, cotoletta di pollo, cipolle caramellate, scaglie di grana

L'AMERICANO

Bun classico senza sesamo, maio, iceberg, pomodori, 180g burger di manzo irlandese, cipolle caramellate, cheddar, bacon, bbq

IL VEGGIE 11.90e.

Bagel al sesamo, vegan mayo, pomodori, iceberg, plant based burger, zucchine grill

CREA IL TUO BURGER 9.90e.

Parti dal pane che preferisci e componi la tua creazione scegliendo 1 carne, fino a 4 topping e 1 salsa

PANE

BUN CLASSICO SENZA SESAMO
BUN MULTICEREALE AI SEMI +0.50
BUN SENZA GLUTINE E SENZA LATTE +1.00
BAGEL AL SESAMO

CARNE

180G MANZO IRLANDESE ALLA GRIGLIA +1.00
BEYOND MEAT PLANT BASED BURGER +1.00
COTOLETTA DI POLLO

TOPPING

AVOCADO +0.50
BOLOGNA IGP +0.50
BUFALA 100G +1.00
CARCIOFINI
CETRIOLI
CHEDDAR +0.50
CIPOLLE CARAMellate +0.50
FONTINA
GRANA SCAGLIE
INSALATA ICEBERG
JALAPENOS
MELANZANE GRILLE
PANCETTA NOSTRANA GRILL +1.00
PHILADELPHIA S. LATTOSIO +1.00
POMODORI
POMODORI SECCHI +0.50
RUCOLA
SALAME PICCANTE +0.50
ZUCCHINE GRILL

SALSA

BBQ
GUACAMOLE PICCANTE +0.50
HARISSA
KETCHUP
MAYO
MAYO VEGAN
PESTO DI PISTACCHI +0.50
SALSA ROSA
SALSA TONNATA
SENAPE
SENAPE E MIELE
SPICY MAYO
TERIYAKI
YOGURT

LE CARNI ALLA GRIGLIA

Scegli la tipologia di carne ed il contorno da abbinare

PICANHA 16e.

La nostra picanha premium irlandese

Cotta alla griglia. Circa 300g

TAGLIATA DI POLLO 12.90e.

La nostra tagliata di pollo cotta a bassa T
e poi grigliata.

CONTORNI

Grana +1.00

Insalatina verde

Insalatina mista

Pomodorini

Rucola e grana +1.00

LE CARNI AFFETTATE

BRESAOLA PUNTA D'ANCA IGP 11.90e.

Bresaola punta d'anca IGP con rucola e grana

CAPRESE DI BUFALA 10.90e.

Mozzarella di bufala campana DOP (200g), pomodorini e rucola

CARNE SALADA DEL TRENTINO 11.90e.

Carne salada del Trentino con insalatina, julienne di carote e semi

CARPACCIO DI BLACK ANGUS 11.90e.

Carpaccio di black angus affumicato con rucola e grana

ROAST-BEEF ALL'INGLESE 11.90e.

Punta d'anca cotta all'inglese con insalatina e pomodorini

TACCHINO ARROSTO 10.90e.

Petto di tacchino arrosto affettato con noci, scaglie di grana e insalatina

CONTORNI

CESTINO DI PANE 2,10e.

Tris di bocconcini di pane pugliese, integrale e ai semi

INSALATA MISTA 4.90e.

Insalatina mista con julienne di carote e pomodorini

JULIENNE DI CAROTE 4.90e.

Carote fresche grattugiate

PATATINE FRITTE 4.90e.

Le nostre patate fritte, cotte al forno. GLUTEN FREE

ZUCCHINE E MELANZANE GRILL 4.90e.

Bis di verdure grigliate fresche



O CHE PINKA

MENU

HOUSE SELECTIONS

LA BRONTINA 10.90e.

Pesto di pistacchi, Bologna Igp, bufala campana DOP, granella di pistacchi

LA CAPRESE 9.90e.

Bufala campana DOP, pomodorini, basilico e rucola

LA LIGHT 9.90e.

Brie, tacchino affettato, zucchine grill, rucola, salsa yogurt

LA OSLO 10.90

Philadelphia senza lattosio, salmone grill, pomodori secchi, spicy mayo

SUPERSPICY 9.90e.

Harissa, salame piccante, gorgonzola, jalapenos, insalatina

CREA LA TUA PINKA O IL TUO PANINO

Parti dalla base che preferisci e componi la tua creazione scegliendo 1 proteina, fino a 3 green e 1 salsa

BASI

PINKA ROSSA 9.00
PINKA BIANCA 9.00
BAGEL AL SESAMO 7.00
CIABATTINA RUSTICA 7.00
BUN GLUTEN FREE 8.00
PANINO MULTICEREALE 8.00
TOAST CLASSICO 6.00
TOAST GLUTEN FREE 8.00

PROTEINE

BOLOGNA IGP
BRESAOLA IGP +0.50
BRIE +0.50
BUFALA +0.50
COTOLETTA DI POLLO +2.00
FONTINA
GRANA A SCAGLIE
MAZZANCOLLE +0.50
PHILADELPHIA SENZA LATTOSIO +0.50
PROSCIUTTO COTTO
PROSCIUTTO CRUDO
ROAST-BEEF ALL'INGLESE +0.50
SALAME PICCANTE
TACCHINO ARROSTO
TONNO SOTT'OLIO

GREEN

AVOCADO +0.50
BRIE +0.50
BUFALA +0.50
CARCIOFINI
FONTINA
GRANA SCAGLIE
INSALATA ICEBERG
JALAPENOS
MELANZANE GRILLE
MOZZARELLA
PHILADELPHIA S. LATTOSIO +1.00
POMODORI
POMODORI SECCHI +0.50
POMODORINI +0.50
RUCOLA
ZOLA +0.50
ZUCCHINE GRILL

SALSE

BBQ
GUACAMOLE PICCANTINA
+0.50
HARISSA
KETCHUP
MAYO
MAYO VEGAN
PESTO DI PISTACCHI +0.50
SALSA ROSA
SALSA TONNATA
SENAPE
SENAPE E MIELE
SPICY MAYO
TERIYAKI
YOGURT



O CHE POKE

BRUNCH

MENU

YOGURT BOWLS 7.90e.

BERRIES BOWL

Yogurt, fragole, lamponi, mirtilli, quinoa soffiata, bacche di goji

CRUNCY BOWL

Yogurt, banana, granola, gocce di cioccolato, mandorle, sesamo

TROPICAL BOWL

Yogurt, mango, kiwi, ananas, scaglie di cocco, semi di papavero

UOVO & BACON 6.50e.

Uova strapazzate con pancetta nostrana grigliata, prezzemolo e germogli

PHILADELPHIA OPEN TOAST

Fetta di pane ai cereali con philadelphia senza lattosio in tante combinazioni golose

1. AVOCADO, SALMONE, SESAMO
2. AVOCADO, UOVO, SEMI DI PAPAVERO
3. BANANA E CIOCCOLATO
4. MELA, BURRO DI ARACHIDI, ANACARDI
5. TOMATO & BASIL

COMPONI IL TUO TOAST O IL TUO BAGEL

Scegli 1 proteina e 2 green

BASI

TOAST CLASSICO 5.90
TOAST GLUTEN FREE 8.00
BAGEL AL SESAMO 6.50

GREEN

AVOCADO +0.50
BACON +0.80
FONTINA
GRANA SCAGLIE
INSALATINA
MARMELLATA FRUTTI DI BOSCO
MELANZANE GRILLE
MOZZARELLA
PHILADELPHIA S. LATTOSIO +1.00
POMODORINI
ZUCCHINE GRILL

PROTEINE

FONTINA
PHILADELPHIA SENZA LATTOSIO +0.50
PROSCIUTTO COTTO
PROSCIUTTO CRUDO
ROAST-BEEF ALL'INGLESE +0.50
SALMONE CRUDO +0.70
TACCHINO ARROSTO

SWEETS

BAO ALLA NUTELLA 4.50
BROWNIE ALLE NOCI 3.50
CROSTATA CILIEGIA E CIOCCOLATO 4.00
CROSTATA FRAGOLA E RABARBARO 4.00
CROSTATA PERE E NOCI 4.00

NEW YORK ROLL NUTELLA 3.50
NEW YORK ROLL CREMA LOTUS 3.50
NEW YORK ROLL PISTACCHIO 3.50
NEW YORK ROLL FRUTTI DI BOSCO 3.50

COMPONI IL TUO WAFFLE O IL TUO PANCAKE 6.90

Scegli 1 green, 1 salsa, 1 topping

Banane - fragole - frutta mista - frutti di bosco

Burro arachidi - caramello - nutella - frutti bosco - pistacchio - sciroppo acero - cocco

Anacardi - granella pistacchi - scaglie cocco - mandorle - trucioli cioccolato



OCHERPAKE

APE

MENU

TAGLIERINI 5.50e.

- Prosciutto crudo
 - Prosciutto cotto
 - Bresaola
 - Black angus affumicato
 - Vitello tonnato
-
- Focaccina multicereale ai semi 3.80e.
 - Cestino di pane 2.10e.

HEALTHY

- Edamame 4e.
- Goma Wakame 4e.
- Pinzimonio di verdure e hummus 5e.
- Tris di mare 10e. salmone crudo, tonno crudo, mazzancolle, soia, zenzero marinato, wasabi
- Omega Boost 7e. salmone grill, hummus, teriyaki, sesame
- Protein Power 7e. pollo CBT, quinoa, yogurt, germogli

BAO 6.50e.

BAO AI GAMBERI

Mazzancolle, zucchine, guacamole, crispy onion

BAO AL ROAST-BEEF

Roast-beef, cipolle caramellate, tonnata, mandorle

BAO AL SALMONE

Salmone crudo, philadelphia, cavolo rosso, teriyaki, sesamo

BAO AL TACCHINO

Insalata, tacchino, grana, spicy mayo, semi naturali

BAO VEGAN

Soya strips, pomodorini, goma wakame, mayo vegan

SFIZIOSITA'

- Ciotola patatine S. Carlo 1e.
 - Ciotola olive con nocciolo 1e.
 - Ciotola arachidi salate 1e.
 - Ciotola taralli pugliesi 1e.
-
- Cestino alghette 5.90e.
 - Cestino panzerotti 5.90e.
 - Cestino mozzarelline panate 5.90e.
 - Cestino olive ascolane 5.90e.
 - Cestino jalapenos 5.90e.
 - Cestino frittini misti 10.90e.
-
- Mini arrosticini di totano 5.90e.
 - Patatine fritte 5.90e.
 - Pinsa margherita a spicchi 9e.
 - Mini burger 4.20e. 30g burger, mini bun al latte, mayo, pomodoro, insalata, bbq

TACOS 5e.

POLLO

Avocado, pollo, salsa yogurt, mandorle

GAMBERI

Cavolo rosso., mazzancolle, spicy mayo, crispy onion.

SALMONE

Insalata, salmone, teriyaki, sesamo

DRINKS

ACQUA E BIBITE

Acque 1.50

Bibite 4.00

Succhi di frutta 4.00

Spremuta arancia 4.50

Estratti Tuscan Juicery 5.50

COCKTAIL ALCOLICI

Spritz Aperol 7.00

Spritz Campari 7.00

Spritz Hugo 8.00

Spritz pompelmo 8.00

Spritz Italicus al pompelmo rosa 8.00

Spritz green 7.00

Spritz Viola 8.00

Gin tonic Mare 11

Gin tonic Malfy rosa 11

Gin tonic Hendrick's 11

Mojito classico 9

Mojito cocco 9

Mojito passion 9

Mojito green 9

Mojito black 9

Americano 8

Caipiroska fregola 9

London mule 8

Margarita 10

Moscow mule 8

Negroni 8

Pina colada 9

BUBBLE TEA 4.50

Sciropi

- Fragola

- Mango

- Mirtillo

- Pesca

Boba

- Lampone

- Mirtillo

- Pesca

- Passion frutti

COCKTAIL ANALCOLICI

Analcolico della casa 8

Citrus eden 10

Cranberry frizz 8

Gin tonic Tanqueray 0.0 alcol free 11

London mule alcol free 8

Virgin caipiroska fregola 9

Virgin mojito 9

Virgin pina colada 8

VINI

IN MESCITA

BIANCHI

Gewurtztraminer 6

Lugana 6

ROSSI

Lagrein 6

Chianti classico 6

BOLLE

Prosecco DOCG 5

Franciacorta saten 7

IN BOTTIGLIA

BIANCHI

Gewurtztraminer St. Michael Eppan 30

Lugana Olivini 25

Vermentino Petra 30

ROSSI

Amarone Tommasi 2018 45

Bourgogne Cotes De Nuits 2019 Patriarche 45

Ghemme Torraccia del Piantavigna 45

Lagrein St. Michael Eppan 30

Valpolicella Ripasso Tommasi 30

Chianti classico Antinori 25

BOLLE

Cremant de Bourgogne Patriarche 40

Prosecco DOCG Tordera 25

Franciacorta Brut Lantieri 40

Franciacorta Saten Lantieri 40

Franciacorta Saten Ferghettina 50

Champagne Brut Collection 244 Louis Roderer 85

BIRRE

WAR AMEN american ipa GF 5

WAR FRANCO keller pils 5

WAR GIOIA blanche w/ passion 5

WAR SANTO SPIRITO bock 5

BIRRIFICIO ITALIANO TIPOPILS pils 6

MARTIN'S IPA ipa 6

ESTRELLA DAURA lager GF 5

FORST 1857 lager 5

FORST 0.0 analcolica 5

AMARI & LIQUORI

AMARI VARI 5

BOURBON KNOB CREEK KENTUCKY 10

GRAND MARNIER 7

GRAPPA ROCCANIVO0 BERTA 2014 12

GRAPPA 18 LUNE 7

RUM BUMBU 7

RUM DIPLOMATICO 9

RUM HAVANA 7ANOS 7

RUM APPLETONA 9

TEQUILA ALTOS 6

WHISKY JAMESON BLACK BARREL 8