

# ROLLS SANS LACTOSE +0,6 ROLL SEUL 9,9

Gros rouleaux makis à manger à la main - 2 pièces

**POULET** 7-6  
Poulet pané, avocat, cheddar, carotte, salade

**SAUMON** GF 3-6  
Saumon cru, avocat, cream cheese, concombre, salade

**THON CUIT** 1-2-3-6-8  
Thon cuit mayo menthe, cream cheese, concombre, salade, oignons frits

**VÉGÉ** VEGAN 1-5  
tofu, avocat, concombre, tomates cerises, croûton, salade

sauce soja salée ou sucrée au choix. sauce supplémentaire +0,7

FORMULES <small>midi uniquement</small>	
ROLL + BOISSON	11,5
ROLL + ENTRÉE OU DESSERT	13,5
ROLL + ENTRÉE OU DESSERT + BOISSON	15,5

# SUSHI-BURRITOS Notre spécialité!

Des makis XXL à manger à la main - 2 pièces

FORMULE <small>midi et soir</small>	
SUSHI-BURRITO + BOISSON	14,5
SUSHI-BURRITO + ENTRÉE OU DESSERT	16
SUSHI-BURRITO + ENTRÉE OU DESSERT + BOISSON	17,5

Soja Salée • Soja Teriyaki • Soja Sucrée maison • Spicy Mango • Sauce Cacahuète maison • Mayo Sriracha • Aigre Douce

Une sauce au choix

**JAPAN** 1-3-5-9 12,5  
Saumon mariné sauce soja du chef, guacamole, salade, carottes râpées, chou rouge, coriandre, oignons frits.

**PERU** GF 3 12,5  
Saumon mariné au citron vert, coriandre, guacamole, salade, carottes râpées, chou rouge, oignons rouges, maïs chulpi.

**POLLO** 1-6 12,5  
Poulet pané, guacamole, cheddar, salade, carottes râpées, oignons rouges, nachos de maïs.

**ATUN** 1-2-3-6-8 12,5  
Thon cuit maison mayo, avocat, concombre, creamcheese, tomates cerises, salade, oignons rouges, croûtons.

**VEGETA** VEGE 6 12,5  
Creamcheese, guacamole, salade, carottes râpées, chou rouge, courgettes grillées marinés, graines du sportif

**GREENGO** VEGAN 1-5 12,5  
Tofu, guacamole, salade, carottes râpées, edamame, chou rouge, oignons frits.

# COMPOSITION HORS MENU 13,5

**SUPPLÉMENTS:** Sauce +0,7 • Protéine +3 • Crudité +1 • Topping +1 • Twist+1,5

**PROTÉINE:** Saumon cru • Saumon Japan mariné soja • Saumon Peru mariné citron • Thon cuit mayo menthe • Poulet pané • Tofu

**CRUDITÉS:** Salade • Carottes râpées • Tomates cerises • Chou rouge • Edamame • Concombre • Oignon rouge • Mangue • Courgettes grillées marinées

**TWIST:** Avocat • Guacamole • Creamcheese • Cheddar crémeux • Algues wakamé

**TOPPING:** Maïs grillés chulpi • Oignon frits • Graines de sésames torréfiées • Mix graines du sportif (tournesol, courge, sésame) • Nachos maïs • Croûtons • Coriandre • Gingembre mariné

**SAUCE:** Soja Teriyaki • Soja Sucrée maison • Spicy Mango • Sauce Cacahuète maison • Mayo Sriracha • Aigre Douce

# POKÉBOWLS SANS LACTOSE +0,6 12,5

Bols japonais garnis sur lit de riz sushi à température parsemé d'ingrédients frais ou chaud

**SAUCE:** Soja salée • Soja Teriyaki • Soja Sucrée maison • Spicy sauce à part Mango • Sauce Cacahuète • Mayo Sriracha • Aigre Douce

**JAPAN** 1-3-5-9  
Saumon mariné sauce soja du chef, guacamole, salade, carottes râpées, chou rouge, coriandre, oignons frits.

**HAWAII** 1-5-6  
Saumon cru, avocat, creamcheese, concombre, edamame, mangue, oignons frits

**GYOZA** 1-5-9 VEGAN  
4 gyozas (poulet curry ou légumes), carottes râpées, avocat, concombre, salade, poireaux

**VEGANO** 1-5 VEGAN  
Tofu, guacamole, salade, carottes râpées, pomme, edamame, chou rouge, oignons frits.

Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux pour ne rien manquer!  
Suivez @ROCKNROLLSMTP et soyez les premiers informés de nos **promos exclusives** et événements spéciaux!

**LISTE ALLERGÈNES**  
1-gluten 2-oeuf 3-poisson 4-arachide 5-soja 6-lait 7-fruit à coques 8-moutarde 9-sésame

# Rock'n'Rolls SUSHI STREET FOOD

21 rue Henri René  
34000 Montpellier **04 99 64 11 60**  
CLICK & COLLECT @ EMPORTEUR LIVRAISON  
Uber Eats COURSIERS deliveroo  
@ROCKNROLLSMTP ROCKNROLLS-MTP.FR

ENTRÉES	
<b>SALADE VERTE</b> 1-2-3-6-8 4 Salade verte, oignons rouges, croûtons, tomates cerise et sauce Caesar	4
<b>SALADE HIYASHI WAKAMÉ</b> 9 <small>VEGAN</small> 4 Salade d'algues wakamé, sésame	4
<b>RIZ VINAIGRÉ</b> 9 <small>VEGAN</small> 3 Riz à sushi vinaigré et sésame	3
<b>NACHOS DE MAÏS</b> 6 4 Accompagnés de cheddar ou de guacamole maison <small>VEGAN</small>	4
<b>SOUPE MISO</b> 1-3-5 4 Bouillon de légume, dashi, tofu, poireau <i>supp. saumon 1,5</i>	4
<b>GYOZAS AU LÉGUMES</b> 1-5-9 <small>VEGAN</small> 4/6 Au choix: 3 ou 5 pièces <i>hors formule</i>	4/6
<b>GYOZAS AU POULET CURRY</b> 1-9 4/6 Au choix 3 ou 5 pièces <i>hors formule</i>	4/6

DESSERTS	
<b>PERLES COCO</b> 2-5 4	4
<b>COOKIE CHOCO</b> 1-2-6-7 3,5	3,5
<b>TRIO MOCHI</b> 7-9 <small>VEGAN</small> 4 saveurs cacahuète, haricot rouge et sésame	4
<b>BANOFEE</b> 1-2-6 5 chantilly mascarpone, banane, spéculoos et sauce caramel beurre salée	5
<b>YAOURT CONFITURE ARTISANALE</b> 6 4 yaourt et confiture artisanale de la Biscuiterie Saint Guilhem selon arrivage	4
<b>CRÉMENUX CHIA CONFITURE</b> 1-7 <small>VEGAN</small> 4 graines de chia gonflées dans du lait végétal et confiture artisanale de la Biscuiterie Saint Guilhem selon arrivage	4

BOISSONS	
<b>SODA 33CL</b> 2,5 Coca Cola, Coca Cola Zero, Fuzetea pêche, Fuzetea Citron vert, San Pelegrino	2,5
<b>CLUB MATE 33CL</b> <small>SANS ALCOOL VEGAN</small> formule +2 4	4
<b>EAU MINÉRALE 50CL</b> 1,5	1,5
<b>BIÈRE</b> selon arrivage <i>hors formule</i> 5	5
<b>ESPRESSO</b> court, long +0,5 1,5	1,5
<b>THÉ OU INFUSION</b> selon arrivage 2,5	2,5



# SUSHIS

SANS LACTOSE/VEGAN +0,3

## NIGIRI 2 pièces

N1· Saumon	4,3
N2· Saumon, fromage frais, sésame	4,6
<b>V</b> N3· Avocat	4
<b>V</b> N4· Avocat, fromage frais, sésame	4,2

## BLACK ROLLS

enrobé d'algue nori • 6 pièces

B1· Saumon	5,6
B2· Saumon, fromage frais	5,8
B3· Thon cuit	6,3
<b>V</b> B4· Avocat	4,5
<b>V</b> B5· Avocat, fromage frais	4,6
<b>V</b> B6· Concombre	4
<b>V</b> B7· Concombre, fromage frais	4,2

## WHITE ROLLS

sans algue nori • 6 pièces

<b>V</b> W1· Fromage frais	4
W2· Saumon, avocat	5,7
W3· Saumon, avocat, fromage frais	5,9

## CRISPY ROLLS

1 recouvert d'oignons frits, sans algue nori • 6 pièces

P1· Saumon, avocat	6,7
P2· Saumon, fromage frais	6,8
P3· Thon cuit, avocat	6,85

## GREEN ROLLS

feuille de riz et salade • 6 pièces

G1· Saumon, avocat, menthe	6,7
G2· Saumon, avocat, fromage frais, menthe	6,85
G3· Saumon, fromage frais, menthe	6,75
G4· Poulet pané, avocat	6,95
G5· Thon cuit avocat, menthe	6,95
<b>V</b> G6· Avocat, fromage frais, menthe	5,95

## CALI ROLLS <sup>9</sup>

enrobé de riz et sésame, avec algue nori • 6 pièces

C1· Saumon, avocat	6,4
C2· Saumon, fromage frais	6,3
C3· Saumon, avocat, fromage frais	6,7
C4· Thon cuit, avocat	6,6
<b>V</b> C5· Avocat, fromage frais	5,8
<b>V</b> C6· Avocat, concombre, pomme Pink Lady®	5,3
<b>V</b> C7· Tofu, avocat, concombre	5,5
<b>V</b> C8· Avocat, concombre, fromage	5,2

## CRUNCHY ROLLS

1 recouvert d'oignons frits, avec algue nori • 6 pièces

R1· Saumon, avocat	6,9
R2· Saumon, fromage frais	6,95
R3· Poulet pané, avocat	6,85
R4· Thon cuit avocat	6,85
<b>V</b> R5· Avocat, concombre, mayo piquante	6,85

## CRÉATIONS

• 6 pièces

7,9

### POLLITO 7-9

Poulet pané, oignons rouges, cheddar, guacamole et nachos de maïs.

### SALMONCITO 7-2-9

Saumon cru, creamcheese, guacamole, concombre et oignons frits.

### VEGANITO 7-5-9 **VEGAN**

Tofu, guacamole, edamame, concombre et oignons frits.

## PINK ROLLS

enrobé de saumon, sans algue nori • 6 pièces

K1· Fromage frais	7,7
K2· Avocat	7,8
K3· Avocat fromage frais	7,9

## SASHIMI

tranches de saumon

5 pièces	6,5
8 pièces	9,95

## PLATEAUX

**midi et soir**

SANS LACTOSE/VEGAN +0,3

<b>BONZAI</b> [10 pièces] <small>3</small>	17,9
10 nigiri saumon	
<b>POPULAIRE</b> <b>WASABI</b> [15 pièces] <small>3-9</small>	16,9
3 nigiri saumon, 6 cali saumon avocat, 6 black saumon	
<b>VEGÉ</b> <b>DARUMA</b> [18 pièces] <small>6-9</small>	14,9
6 cali avocat fromage frais, 6 cali avocat concombre pomme, 6 black avocat	
<b>CITY POP</b> [18 pièces] <small>3-9</small>	19,9
3 sashimi saumon, 3 nigiri saumon, 6 cali saumon avocat, 6 black saumon	
<b>RONIN</b> [18 pièces] <small>3-9</small>	21,9
6 nigiri saumon, 6 cali saumon avocat, 6 green saumon avocat	
<b>VEGÉ</b> <b>GUNDAM</b> [24 pièces] <small>5-6-9</small>	18,9
6 cali avocat concombre pomme, 6 cali tofu avocat concombre, 6 black avocat, 6 green avocat fromage frais	
<b>SHOGI</b> [24 pièces] <small>1-3-6-9</small>	22,9
6 crispy saumon fromage frais, 6 cali saumon avocat, 6 green saumon avocat, 6 black avocat	
<b>POPULAIRE</b> <b>SHAMISEN</b> [24 pièces] <small>3-6-9</small>	23,9
6 pink saumon fromage frais, 6 cali saumon avocat, 6 black saumon, 6 green saumon avocat	

## MENU MIDI

**petit prix et rapide**

SANS LACTOSE/VEGAN +0,3

plateau au choix + soda ou eau ou riz ou salade verte ou soupe miso ou wakamé

<b>WASABI MIDI</b> [12 pièces] <small>3-6-9</small>	9,95
6 cali saumon avocat, 6 cali saumon fromage	
<b>V</b> <b>AVOCADO</b> [12 pièces] <small>6-9</small>	9,95
6 green avocat fromage frais, 6 cali avocat concombre fromage	
<b>CHIKIN</b> [12 pièces] <small>1</small>	9,95
6 green poulet pané avocat, 6 crunchy poulet pané avocat	