

CAFFÈ

ESPRESSO

MACCHIATO

DECAFFEINATO

ORZO (IN TAZZA PICCOLA)

ORZO (IN TAZZA GRANDE)

GINSENG (IN TAZZA PICCOLA)

GINSENG (IN TAZZA GRANDE)

AMERICANO

LATTE BIANCO

LATTE MACCHIATO

Deca, con latte scremato, di soia, di avena, di riso o di mandorla

CAPPUCCINO

Deca, con latte scremato, di soia, di avena, di riso o di mandorla

ESPRESSINO

Deca, con latte scremato, di soia, di avena, di riso o di mandorla

CAFFÈ AL GHIACCIO

CAFFÈ FREDDO

CAFFÈ ESPRESSO CON UN CUCCHIAINO DI GELATO

CAFFÈ SHAKERATO

CAFFÈ SHAKERATO ALLO ZENZERO

FRESH MINT COFFEE ESPRESSO, FOGLIA DI MENTA,

LIME, ZUCCHERO DI CANNA, ACQUA TONICA E GHIACCIO

FRULEZ-INO ESPRESSINO FREDDO FATTO AL MOMENTO
CON GUSTO DI GELATO A SCELTA

CAPPUCCINI AROMATIZZATI E SUPERFOOD

MATCHA CAPPUCCINO

GOLDEN MILK CAPPUCCINO

CAPPUCCINO CON BUCCIA D'ARANCIA E CANNELLA

CAPPUCCINO CON VANIGLIA E SCAGLIE DI CIOCCOLATO

CAPPUCCINO CON CHIODI DI GAROFANO E FRUTTA SECCA

COLAZIONE VEGAN

BRIOCHES

COOKIES

TARTUFINI (palline di cioccolato e cocco no lattosio)

COLAZIONE

CROISSANT* E PASTICCERIA DA COLAZIONE

CROISSANT* E PASTICCERIA DA COLAZIONE MINI

BISCOTTI SECCHI "SENZA"

BISCOTTI SENZA GLUTINE

MINI MUFFINS* E CIAMBELLINE

MUFFINS*

TRANCIO DI TORTA

BREAK-LAST

ORE 9.30 - 12.00 / 16.00-19.00

COLAZIONE / MERENDA DOLCE E SALATA

PROPOSTE DOLCI

TOAST DI PANE INTEGRALE IN CASSETTA
con burro di arachidi, mele verdi, banane e sciroppo d'acero

TOAST DI PANE SENATORE CAPPELLI
con ricotta zuccherata e cannella

TOAST DI PANE INTEGRALE IN CASSETTA
con confettura di arance amare e zenzero

PANCAKE con miele/sciroppo d'acero/sciroppo d'agave

PANCAKE con frutta

FRITTATA DOLCE LUCANA
con pere e mele al profumo di cannella

PROPOSTE SALATE

TOAST DI PANE INTEGRALE IN CASSETTA
con mela, noci e brie

PANE DI MEGGHI
Pane alle carote farcito con prosciutto cotto e formaggio

CROQUE MONSIEUR ALLA PROVENZALE
pane integrale con formaggio cremoso alle erbe,
svizzero, prosciutto arrosto e pomodoro,
chiuso con formaggio fuso in forno

OMELETTE
con funghi e formaggio

APERITIVO

LIGHT
Cruditè, fave croccanti, olive e ceci soffiati

DI GUSTO
mini size di salmon e veg burger, somosa, crocchetta
di miglio, falafel di fave con salse allo yogurt e all'italiana
e verdure in agrodolce

CAFFÈ SPECIALI CALDI

YELLOW COFFEE

Zabov, caffè espresso, amarena, panna, scaglie
di cioccolato e frutta secca

BIRD COFFEE

Cioccolato, caffè espresso, rum scuro, buccia di arancia,
zenzero, cannella e panna

STORM COFFEE

Cioccolato, caffè espresso, latte di mandorla,
pera in pezzi, noci e panna

MINT COFFEE

Cioccolato, caffè espresso, menta, vodka, sciroppo
di cocco, scaglie di cioccolato e panna

CAFFÈ SPECIALI FREDDI

PISTACCHIO

Gelato al pistacchio, caffè, vin santo, panna, basilico,
granella di pistacchio e amaretti

CIOCCOLATO

Gelato al cioccolato extra fondente, caffè, rum scuro,
panna, cannella e buccia d'arancia

YOGURT

Gelato allo yogurt, caffè, vodka, sciroppo di cocco, panna,
foglie di menta e cioccolato a scaglie

FROZEN GRANITE A BASE DI TÈ O CENTRIFUGATO
CON GHIACCIO TRITATO

ANANAS, SCIROPPO DI COCCO E CENTRIFUGATO DI MELA

MELA, KIWI, SCIROPPO DI MENTA E TÈ VERDE

ANGURIA, MELONE, CENTRIFUGATO DI ANGURIA

E SCIROPPO DI AMARENA

ICE TEA COCKTAIL

BEVANDE ANALCOLICHE A BASE DI TÈ

ESTRATTO DI MELAGRANA E LIME
spremuta d'arancia, sciroppo di amarena e tè al limone

PESTATO DI PESCA E MELONE
frutto della passione, centrifugato di ananas e tè alla pesca

COCKTAIL ANALCOLICI

PESTATO DI MELAGRANA E LIME
centrifugato di arancia e acqua tonica

PESTATO DI KIWI E POMPELMO
centrifugato di mela e acqua tonica

GLI SPRITZ DI FRULEZ

GRANATA SPRITZ

Pestato di melagrana con Aperol, prosecco
e acqua tonica

FRULEZ SPRITZ

Dadolata di agrumi con Aperol, prosecco
e acqua tonica

GINGER ORANGE SPRITZ

Pestato di zenzero, Aperol, centrifugato d'arancia e prosecco

FRULEZ RINFRESCA

TE' FREDDO HOMEMADE AL LIMONE - PESCA - VERDE

TE' FREDDO HOMEMADE CON GELATO

LATTE DI MANDORLA BIO CON GHIACCIO

LATTE E MENTA - AMARENA
Con latte di soia, di avena, di riso o di mandorla

MILK SHAKE

GELATO AL CIOCCOLATO EXTRA-FONDENTE
banana, vaniglia, latte e frutta secca

GELATO ALLO YOGURT BIO
latte di mandorla, mela e cannella

GELATO AL PISTACCHIO
banana, biscotti secchi e latte

GELATO AL MANGO
ananas, latte di cocco e latte

GELATO ALLA FRAGOLA
latte e banana

BEVANDE ENERGIZZANTI / PROBIOTICHE

SUCCHI MALEE
guava / mango / litchi / acqua di cocco / latte di cocco

BEVANDE D'UVA BIO
con spirulina / zenzero e lemongrass / curcuma e arancia e pepe

KOMBUCHA FERVERE
ginger noir / wild spring

TÈ, TISANE E INFUSI BIO

Tè nero, tè verde, tè rosso, tisane e infusi di frutta

CENTRIFUGATI

con aggiunta di gelato

con aggiunta di aloe vera

SOLO ANANAS O KIWI

LELLA

Arancia, carota e mela

TONIFICANTE

Carota, mela, finocchio, limone e zenzero

BRUCIAGRASSI

Ananas, limone, mela, finocchio e zenzero

VITAMINIC

Kiwi, arancia, basilico, mela e limone

TUTTARANCIA

Arancia

SOLO AGRUMI

Pompelmo e arancia

DEPURATIVO

Kiwi, prugna, mela e zenzero

DOPOSOLE

Anguria, melone, menta e mela

ABBRONZANTE

Carota, pesca, melone e basilico

INFINITY GREEN

Cetriolo, ananas, sedano/finocchio e limone

ENERGETICO

Barbabietola, cavolo rosso e mela

BRITISH

Pomodoro, arancia e basilico

RAVANAS

Ravanello, carota, finocchio, mela e limone

CENTRIFUGATI CON ALOE VERA

PELLE DI PESCA

Aloe vera, pesca, albicocca e arancia

PUREZZA

Aloe vera, anguria, pompelmo e melone

RALPH

Kiwi, ananas, mela e aloe vera

ESTRATTI DI FRUTTA A FREDDO

MELAGRANA

PERSONALIZZATO SU VOSTRA RICHIESTA

FRULLATI & SMOOTHIES

FRULLATI: FRUTTA CON AGGIUNTA DI LATTE

SMOOTHIES: FRUTTA CON AGGIUNTA DI ACQUA,
SPREMITA DI ARANCIA O TÈ

AEA

Anguria e Amarena

BANANA CIOK

Banana, mela e cioccolato extrafondente

BUON PROSEGUIMENTO

Banana, pesca, frutto della passione e cannella

GENNY

Banana, kiwi, yogurt e muesli

LIBERTY

Barbabietola, centrifugato d'arancia, mela e bacche di goji

SUPERSMOOTHIES CON SUPERFOOD

MATCHA GREEN

MATCHA, ananas, kiwi e centrifugato di mela

RAINBOW

SEMI DI CHIA, Banana, barbabietola, centrifugato di mela
e fiori eduli

BOBBY

CURCUMA, ananas, banana e centrifugato di melone

HELLO PINK

Aloe vera, prugna, anguria e mela

DYLAN

ALOE VERA, TÈ VERDE, mela, kiwi e zenzero

GELATI

CIOCCOLATO EXTRA-FONDENTE

LIMONE E ZENZERO

MANGO

FRAGOLA

NOCCIOLA

FIOR DI LATTE

PISTACCHIO

YOGURT BIO

DOLCI AL CUCCHIAIO

Mousse* alla crema, cioccolato e/o ricotta con frutta e cereali

FRUTTA FRESCA

+ Yogurt

+ Gelato

+ Yogurt e muesli

+ Yogurt e bacche di Goji / semi di chia

AFFOGATI AL CAFFÈ

GELATO A SCELTA CON ESPRESSO CALDO

BEVANDE

ACQUA LURISIA 33CL

ACQUA LURISIA 75CL

BEVANDE LURISIA chinotto / gazzosa / aranciata
/ acqua tonica

SUCCHI BIO "DI FRUTTA" pera, ananas, albicocca,
pesca, ace, mela e carota

BEVANDE GALVANINA BIO aranciata / chinotto /
cedrata / gazzosa / acqua tonica / limonata / ginger

SUCCHI BIO "DI FRUTTA" mirtillo, lampone, arancia
spremita

AMATÉ melograno / pesca e fiori di sambuco /
limone e zenzero

BIRRA ARTIGIANALE

BOTTIGLIE DA 33CL

BIRRIFICIO BALADIN - FARIGLIANO (CN)

BIRRA NORMALE Golden Ale - Bionda - 5%

BIRRIFICIO CAPUT URSI - CELLAMARE (BA)

CRAB - Blanche - 4,7%

GRUS - Golden Ale - 5%

MARFIK - Pale Ale ambrata - 5,6%

RIKU - Dubble ambrata - 6,6%

BELLATRIX - Tripple dorata - 7,6%

BIRRIFICIO BREWDOG - SCOZIA

VAGABOND American Pale Ale - 4,5% (senza glutine - vegan)

*I prodotti contrassegnati potrebbero essere congelati / surgelati
all'origine

Non possiamo garantire l'assenza di tracce di noci o altri allergeni
nei nostri piatti da menu. Si prega di comunicare al vostro cameriere
eventuali allergie alimentari e chiedere la ricetta con la specifica degli
allergeni.

rete Wi-Fi **VodafoneFORFRULEZ**
password **Frulez4me**



PIAZZA UMBERTO I, 14-15 70121 BARI
TEL. - FAX 080 523 9827
FRULEZ@FRULEZ.IT - FRULEZ.IT

Tutti i diritti riservati. Vietata la riproduzione totale o parziale.

marina.cito

