

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

CIAMBELLINE

MUFFINS*

TRANCIO DI TORTA

BREAK-LAST ORE 9.30 - 12.00 / 16.00 - 19.00

COLAZIONE / MERENDA DOLCE E SALATA

PROPOSTE DOLCI

TOAST CON BANANA E SCIROPPO D'ACERO

Con pane integrale in cassetta, burro d'arachidi e mele



PANE CON RICOTTA, ZUCCHERO E CANNELLA

Con pane Senatore Cappelli

TOAST CON CONFETTURA

DI ARANCE E ZENZERO

Con pane integrale in cassetta



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

PANCAKE con frutta

PROPOSTE SALATE

TOAST CON MELE, NOCI E BRIE

Con pane integrale in cassetta

PANE DI MEGGHIE

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 o prosciutto arrosto e formaggio

TOAST VEGAN

Pane integrale in cassetta con hummus di ceci, pomodoro, misticanza e semi di zucca



APERITIVO

LIGHT

Crudité, 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

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

STORM COFFEE

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

STAR COFFEE

Caffè espresso, sambuca, bacche di goji, anice stellato e menta

FRULEZ AL CALDO

CENTRIFUGATO CALDO DI PERA E CIOCCOLATO

CENTRIFUGATO CALDO DI MELA E CANNELLA

CENTRIFUGATO CALDO DI ARANCIA, ZENZERO E MIELE

PESTATO DI LIMONE E ZENZERO

miele, rosmarino in acqua bollente

PESTATO DI BUCCIA DI MANDARINO E BUCCIA DI LIMONE

miele, semi di finocchio e anice stellato

PESTATO DI BUCCIA DI POMPELMO, ZENZERO, MENTA

miele in acqua bollente

VIN FRULÈ

Vino rosso caldo, mela, arancia, chiodi di garofano, cardamomo, zucchero di canna e cannella

CIOCCOLATA CALDA

CIOCCOLATA CALDA CON PANNA

CIOCCOLATA CALDA AROMATIZZATA

zenzero / arancia / cannella

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

MILK SHAKE

GELATO AL CIOCCOLATO EXTRA-FONDENTE

banana, vaniglia, latte e frutta secca

GELATO ALLO YOGURT

latte di mandorla, mela e cannella

GELATO AL PISTACCHIO

banana, biscotti secchi e latte

GELATO AL MANGO

ananas, latte di cocco e latte

GELATO AL MIRTILLO

Yogurt, melone e zabov

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

COCKTAIL ANALCOLICI

PESTATO DI FRUTTI DI BOSCO

Centrifugato di ananas, sciroppo di cocco, acqua tonica

PESTATO DI MANGO E LIME

Zucchero di canna, menta, frutto della passione e acqua tonica

BEVANDE ENERGIZZANTI / PROBIOTICHE

SUCCHI MALEE

guava / mango / litchi / acqua 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

ANTIOSSIDANTE

Pompelmo, ravanella, ananas, sedano e mela

TUTTARANCIA

Arancia

SOLO AGRUMI

Pompelmo e arancia

PURIFICANTE

Kiwi, ananas, pompelmo e mela

RIGENERANTE

Melone, kiwi, mela e pera

SOFT GREEN

Zucchina, cetriolo, sedano/finocchio, mela

JULIETTE

Pomodoro, carota, limone, sale e pepe

ENERGETICO

Barbabietola, cavolo rosso e mela

CENTRIFUGATI CON ALOE VERA

GIOVINEZZA

Aloe vera, mela e menta

POMELO PLUS

Aloe vera, pompelmo, mela, ananas e curcuma

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

REWIND

Latte, sciroppo di mandorla, biscotti, pera e granella di nocciole

BANANA CIOK

Banana, mela e cioccolato extrafondente

CRUMBLE BUMBLE

Frutti rossi, yogurt, banana e crumble di biscotti

GENNY

Banana, kiwi, yogurt e muesli

SUPERSMOOTHIES CON SUPERFOOD

MATCHA GREEN

MATCHA, ananas, kiwi e centrifugato di mela

BOBBY

CURCUMA, ananas, banana e centrifugato di melone

SPIRU & CHIA

SPIRULINA, banana, pera e semi di chia

RAINBOW

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

LIBERTY

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

GELATI

CIOCCOLATO EXTRA-FONDENTE

LIMONE E ZENZERO

MANGO

MIRTILLO

NOCCIOLA
FIOR DI LATTE
PISTACCHIO
YOGURT

FRUTTA FRESCA

+ Yogurt

+ Gelato

+ Yogurt e muesli

+ Yogurt e bacche di Goji / semi di chia

DOLCI AL CUCCHIAIO

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

AFFOGATI AL CAFFÈ

GELATO A SCELTA CON ESPRESSO CALDO

BEVANDE

ACQUA LEVICO liscia/gassata 50CL

SUCCHI BIO "DI FRUTTA" pera, ananas, albicocca,
pesca, ace

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

SUCCHI BIO "DI FRUTTA" mirtillo

BIRRA ARTIGIANALE

BOTTIGLIE DA 33CL

BIRRA MORENA - BALVANO (PZ)

EKO' BIO - bionda - 4,6%

BIRRIFICIO MELCHIORI - PREDAIA (TN)

BIRRA HELL - bionda - 4,7%

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%

*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.



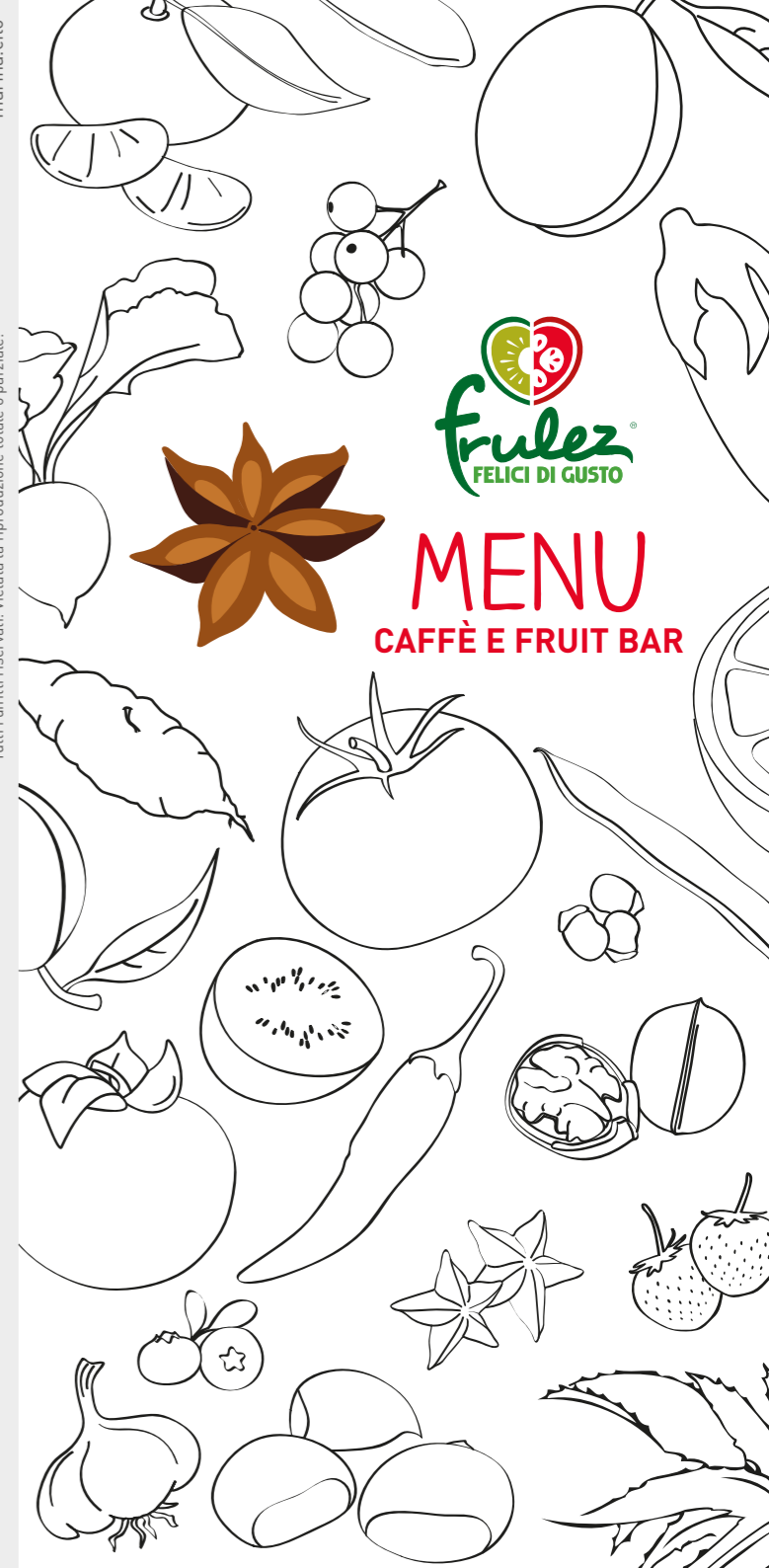
rete Wi-Fi **VodafoneFORFRULEZ**
password **Frutez4me**



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



MENU
CAFFÈ E FRUIT BAR