

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

TÈ, TISANE E INFUSI BIO

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

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

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

MINT COFFEE

Ciocolato, 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

BIRRA ARTIGIANALE

BOTTIGLIE DA 33CL

BIRRIFICIO BALADIN - FARIGLIANO (CN)

Birra Normale Golden Ale - Bionda - 5%

BIRRIFICIO DELL'EREMO - ASSISI (PG)

Saggia - Chiara doppio malto - 5%

Nobile Golden Ale - Bionda - 5%

Magnifica American Amber Ale - Ambrata - 5%

Fiera American Indian Pale Ale - Biondo scuro - 6,5%

Fuoco Triple - Oro intenso - 8,5%

BIRRIFICIO BREWDOG - SCOZIA

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

APERITIVO

LIGHT

Crudité, fave croccanti, olive e ceci soffiati

DI GUSTO

2 spiedini di frutta/verdura con formaggi/salumi, 2 mini open sandwich farciti e 1 schiacciato farcito

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

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

ICE TEA COCKTAIL

BEVANDE ANALCOLICHE A BASE DI TÈ

PESTATO DI FRAGOLA

menta, zucchero di canna, lime, zenzero e tè verde

PESTATO DI ARANCIA

centrifugato di mela, cannella, zucchero di canna e tè al limone

COCKTAIL ANALCOLICI

PESTATO DI MELAGRANA E LIME

centrifugato di arancia e acqua tonica

PESTATO DI KIWI E POMPELMO

centrifugato di mela e acqua tonica

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

JOY

Fragola, melone e pera

RIGENERANTE

Melone, kiwi, mela e pera

SOFT GREEN

Zucchina, cetriolo, sedano/finocchio, mela

PANAMA

Fragola, ananas, mela, limone e menta

ENERGETICO

Barbabietola, cavolo rosso e mela

BRITISH

Pomodoro, arancia e basilico

RAVANAS

Ravanello, carota, finocchio, mela e limone

CENTRIFUGATI CON ALOE VERA

MORK & MINDY

Carota, pompelmo, fragola, mela e aloe vera

KELLY

Pera, melone, finocchio/sedano, menta e aloe vera

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

MATILDA

Banana, fragola, latte e scaglie di cioccolato

PASTELLO

Melone, fragola, sciroppo di cocco e latte

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

SPIRI

SPIRULINA, SEMI DI CHIA, banana, fragola e centrifugato d'arancia

BOBBY

CURCUMA, ananas, banana e centrifugato di melone

BRANDON

ALOE VERA, CURCUMA, melone, pera e spremuta d'arancia

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

GALVANINA BIO TÈ limone / pesca / verde

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

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 / green detox

*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.



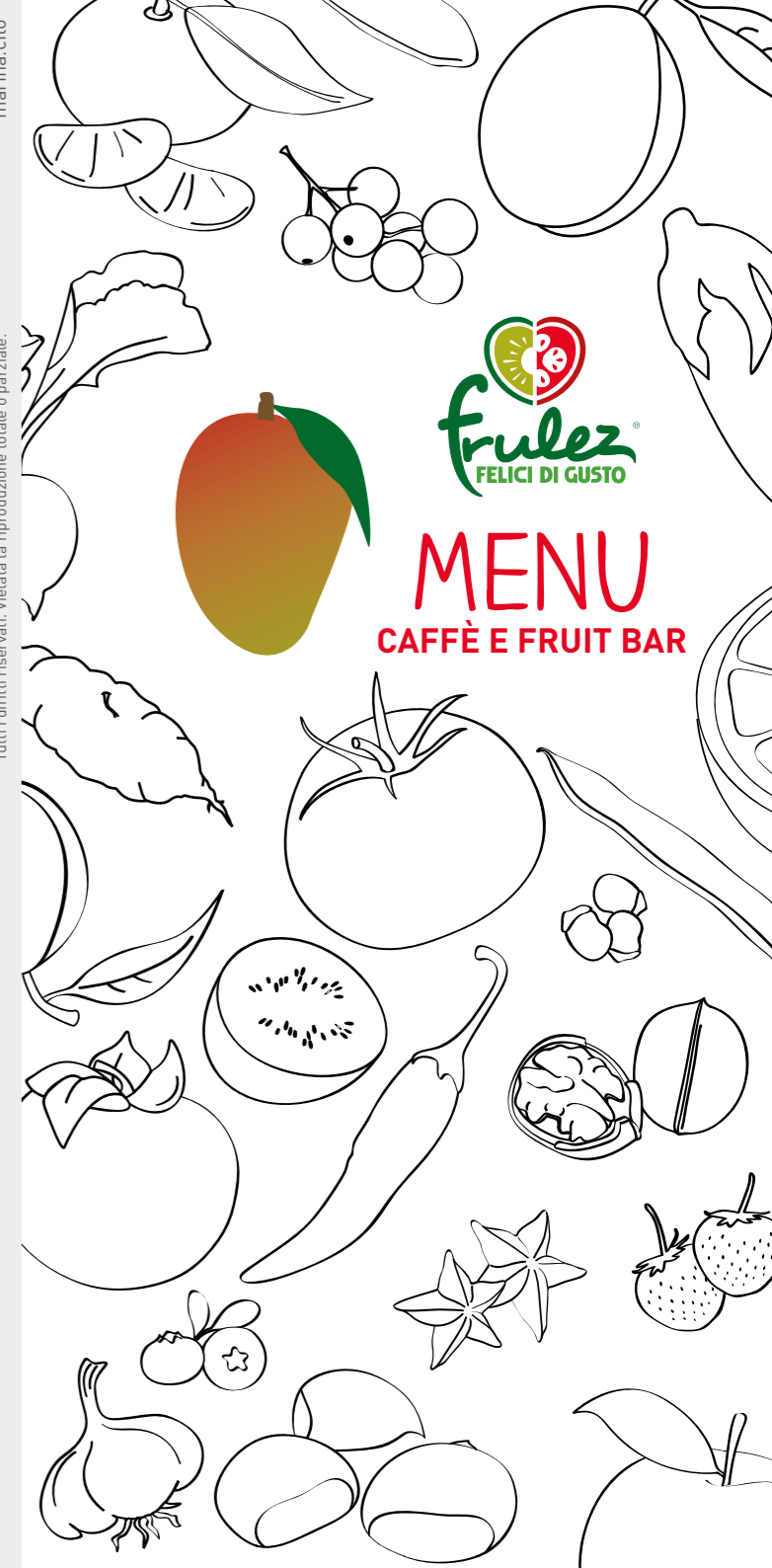
rete Wi-Fi **VodafoneFORFRULEZ**
password **Frulez4me**

N.B. DA FRULEZ IL COPERTO NON SI PAGA :)



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

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



MENU
CAFFÈ E FRUIT BAR