



MENU

CAFFÈ E FRUIT BAR

ORDINI WHATSAPP +39 392 972 7202

CAFFÈ

ESPRESSO	€ 1,00
MACCHIATO	€ 1,00
DECAFFEINATO	€ 1,20
ORZO (IN TAZZA PICCOLA)	€ 1,20
ORZO (IN TAZZA GRANDE)	€ 1,40
GINSENG (IN TAZZA PICCOLA)	€ 1,20
GINSENG (IN TAZZA GRANDE)	€ 1,40
AMERICANO	€ 1,20
LATTE BIANCO	€ 1,00
LATTE MACCHIATO	€ 1,30
Deca, con latte scremato, di soia, di avena, di riso o di mandorla	€ 1,50
CAPPUCCINO	€ 1,20
Deca, con latte scremato, di soia, di avena, di riso o di mandorla	€ 1,40
ESPRESSINO	€ 1,10
Deca, con latte scremato, di soia, di avena, di riso o di mandorla	€ 1,30
CAFFÈ AL GHIACCIO	€ 1,10
CAFFÈ FREDDO	€ 1,30
CAFFÈ ESPRESSO CON UN CUCCHIAINO DI GELATO	€ 1,30
CAFFÈ SHAKERATO	€ 1,70
CAFFÈ SHAKERATO ALLO ZENZERO	€ 2,00
FRULEZ-INO ESPRESSINO FREDDO	€ 2,50
FRESH MINT COFFEE ESPRESSO, FOGLIA DI MENTA, LIME, ZUCCHERO DI CANNA, ACQUA TONICA E GHIACCIO	€ 3,00

CAPPUCCINI AROMATIZZATI & SUPERFOOD

MATCHA CAPPUCCINO	€ 2,00
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

CROISSANT* E PASTICCERIA DA COLAZIONE	€ 1,20
CROISSANT* E PASTICCERIA DA COLAZIONE MINI	€ 0,70
BISCOTTI SECCHI "SENZA"	€ 0,70 / € 1,00
BISCOTTI SENZA GLUTINE	€ 1,00
MINI MUFFINS* E CIAMBELLINE	€ 1,50
MUFFINS*	€ 2,50
TRANCIO DI TORTA	€ 2,00 / € 2,50

COLAZIONE VEGAN

BRIOCHES	€ 1,50
COOKIES	€ 1,00
TARTUFINI (palline di cioccolato e cocco no lattosio)	€ 1,00

APERITIVO

LIGHT	€ 3,00
Crudité, fave croccanti, olive e ceci soffiati	
DI GUSTO	€ 7,00
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	

TÈ, TISANE E INFUSI BIO

Tè nero, tè verde, tè rosso, tisane e infusi di frutta	€ 3,50
--	--------

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	€ 5,00
Con pane integrale in cassetta, burro d'arachidi e mele	
PANE CON RICOTTA, ZUCCHERO E CANNELLA	€ 5,00
Con pane Senatore Cappelli	
TOAST CON CONFETTURA DI ARANCE E ZENZERO	€ 5,00
Con pane integrale in cassetta	
PANCAKE con miele/sciropo d'acero/sciropo d'agave	€ 4,50
PANCAKE con frutta	€ 5,50

PROPOSTE SALATE

TOAST CON MELE, NOCI E BRIE	€ 5,00
Con pane integrale in cassetta	
PANE DI MEGGHIE	€ 5,00
Pane alle carote farcito con prosciutto cotto e formaggio	
CROQUE MONSIEUR ALLA PROVENZALE	€ 6,00
pane integrale con formaggio cremoso alle erbe, svizzero, prosciutto arrosto e pomodoro, chiuso con formaggio fuso in forno	
OMELETTE	€ 6,00
con funghi e formaggio o prosciutto arrosto e formaggio	
TOAST VEGAN	€ 6,00
Pane integrale in cassetta con hummus di ceci, pomodoro, misticanza e semi di zucca	

FRULEZ RINFRESCA

LATTE DI MANDORLA BIO CON GHIACCIO	€ 3,50
LATTE E MENTA - LATTE E AMARENA	
con latte di soia, di avena, di riso o di mandorla	

COCKTAIL ANALCOLICI

PESTATO DI ANGIURIA E MENTA	€ 4,00
centrifugato di mela e acqua tonica	
PESTATO DI ANANAS, MENTA	
lime, zucchero di canna e acqua tonica	
PESTATO DI PESCA, ESTRATTO DI MELAGRANA	
frutto della passione e acqua tonica	

FROZEN

ANANAS, SCIROPPO DI COCCO E CENTRIFUGATO DI MELA	€ 4,00
MELA, KIWI, SCIROPPO DI MENTA E TÈ VERDE	
ANGURIA, MELONE, CENTRIFUGATO DI ANGIURIA E SCIROPPO DI AMARENA	

GLI SPRITZ DI FRULEZ

GRANATA SPRITZ	€ 6,00
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	

ICE TEA COCKTAIL

BEVANDE ANALCOLICHE A BASE DI TÈ	€ 4,00
ESTRATTO DI MELAGRANA E LIME	
spremuta d'arancia, sciropo di amarena e tè al limone	
PESTATO DI PESCA E MELONE	
frutto della passione, centrifugato di ananas e tè alla pesca	

CENTRIFUGATI

con aggiunta di gelato	€ 3,50
con aggiunta di aloe vera	€ 4,50
SOLO ANANAS O KIWI	€ 4,50
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	
DEPURATIVO	
Kiwi, prugna, mela e zenzero	
TUTTARANCIA	
Arancia	
SOLO AGRUMI	
Pompelmo e arancia	
DOPOSOLE	
Anguria, melone, menta e mela	
ABBRONZANTE	
Carota, pesca, melone e basilico	
INFINITY GREEN	
Cetriolo, ananas, sedano/finocchio e limone	
BRITISH	
Pomodoro, arancia e basilico	
RAVANAS	
Ravanello, carota, finocchio, mela e limone	
ENERGETICO	
Barbabietola, cavolo rosso e mela	

CENTRIFUGATI CON ALOE VERA'

PELLE DI PESCA	€ 4,50
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	€ 5,00
PERSONALIZZATO SU VOSTRA RICHIESTA	€ 4,50

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	
HELLO PINK	
Aloe vera, prugna, anguria e mela	

SUPER SMOOTHIES CON SUPERFOOD

MATCHA GREEN	€ 5,00
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	
LIBERTY	
Barbabietola, centrifugato d'arancia, mela e BACCHE DI GOJI	
DYLAN	
ALOE VERA, TÈ VERDE, mela, kiwi e zenzero	

FRUTTA FRESCA

	€ 3,00
+ YOGURT	€ 3,50
+ YOGURT E MUESLI	€ 4,00
+ YOGURT E BACCHE DI GOJI	€ 4,50

CAFFÈ SPECIALI CALDI

YELLOW COFFEE	€ 4,50
Zabov, caffè espresso, amarena, scaglie di cioccolato, frutta secca e panna	
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	

DOLCI AL CUCCHIAIO

MOUSSE ALLA CREMA, CIOCCOLATO E/O RICOTTA CON FRUTTA	€ 3,00
--	--------

COPERTO / SERVIZIO	€ 1,00
--------------------	--------

PACK TAKE AWAY	€ 0,50 CAD
----------------	------------

*Alcuni prodotti potrebbero essere surgelati o sottoposti a processo di abbattimento di temperatura

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.

Le pietanze di questo menù segnalate come vegane sono conformi al disciplinare VeganOK consultabile su www.veganok.com

rete Wi-Fi VodafoneFORFRULEZ password Frulez4me

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