



MENU

CAFFÈ E FRUIT BAR

ORDINI WHATSAPP +39 392 972 7202

COPERTO / SERVIZIO € 1,00

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 € 1,50
- LATTE BIANCO € 1,20
- LATTE MACCHIATO € 1,50
- Deca, con latte scremato, di soia, di avena, di riso o di mandorla € 1,70
- CAPPUCCINO € 1,40
- Deca, con latte scremato, di soia, di avena, di riso o di mandorla € 1,60
- ESPRESSINO € 1,30
- Deca, con latte scremato, di soia, di avena, di riso o di mandorla € 1,50
- CAFFÈ AL GHIACCIO € 1,20
- ICED COFFEE latte freddo, espresso e ghiaccio € 2,00
- CAFFÈ SHAKERATO € 1,70
- CAFFÈ SHAKERATO ALLO ZENZERO € 2,00
- FRESH MINT COFFEE ESPRESSO, FOGLIA DI MENTA, LIME, ZUCCHERO DI CANNA, ACQUA TONICA E GHIACCIO € 3,00
- ESPRESSINO FREDDO € 2,50

CAPPUCCINI AROMATIZZATI & SUPERFOOD € 2,00

- MATCHA CAPPUCCINO
- GOLDEN MILK CAPPUCCINO
- CAPPUCCINO CON BUCCIA D'ARANCIA E CANNELLA
- CAPPUCCINO CON VANIGLIA E SCAGLIE DI CIOCCOLATO
- CAPPUCCINO AROMATIZZATO AL RUM
con espresso, rum, latte, scorza di arancia e cacao

COLAZIONE

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

COLAZIONE VEGAN

- BRIOCHE € 1,50
- COOKIES € 1,00
- TARTUFINI (palline di cioccolato no lattosio) € 1,00

APERITIVO

- LIGHT € 3,00
Cruditè, 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 € 3,50

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

BREAK-LAST ORE 9.30 - 12.00 / 16.00 - 19.00

COLAZIONE / MERENDA DOLCE E SALATA

PROPOSTE DOLCI

- TOAST CON BANANA E SCIROPPINO D'ACERO € 6,00
Con pane integrale in cassetta, burro d'arachidi e mele
- PANE CON RICOTTA, ZUCCHERO E CANNELLA € 6,00
Con pane Senatore Cappelli
- TOAST CON CONFETTURA DI ARANCE E ZENZERO € 6,00
Con pane integrale in cassetta
- PANCAKE con miele/sciroppo d'acero/sciroppo d'agave € 5,00
- PANCAKE con frutta € 6,00

PROPOSTE SALATE

- TOAST CON MELE, NOCI E BRIE € 6,00
Con pane integrale in cassetta
- PANE DI MEGGHIE € 6,00
Pane alle carote farcito con prosciutto cotto e formaggio
- CROQUE MONSIEUR ALLA PROVENCALE € 7,00
pane integrale con formaggio cremoso alle erbe, svizzero, prosciutto arrosto e pomodoro, chiuso con formaggio fuso in forno
- OMELETTE € 7,00
con funghi e formaggio o prosciutto arrosto e formaggio
- TOAST VEGAN € 7,00
Pane integrale in cassetta con hummus di ceci, pomodoro, mistica e semi di zucca
- AVOCADO TOAST € 9,00
Pane integrale in cassetta con avocado, salmone marinato, formaggio cremoso, pomodoro, cetriolo e succo di lime

ICE TEA € 4,00

- PESTATO DI FRUTTI DI BOSCO
lime, menta, te al limone, zucchero di canna
- PESTATO DI ANANAS
fiori di lavanda, sciroppo di sambuco e tè alla pesca

COCKTAIL ANALCOLICI € 4,00

- ANALCOLICO ALLA CAROTA
centrifugato di carota, lime, menta, sale e acqua tonica
- ANALCOLICO AL SAMBUCCO
pestato di frutti di bosco, sciroppo di sambuco e acqua tonica

FRULEZ AL CALDO € 4,00

- 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 ARANCIA / MANDARINO E BUCCIA DI LIMONE
miele, semi di finocchio e anice stellato
- PESTATO DI BUCCIA DI POMPELMO, ZENZERO, MENTA
miele in acqua bollente
- CIOCCOLATA CALDA
- CIOCCOLATA CALDA CON PANNA € 4,50
- CIOCCOLATA CALDA AROMATIZZATA € 4,00
zenzero / arancia / cannella

GLI SPRITZ DI FRULEZ € 6,00

- 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

CENTRIFUGATI € 4,00

con aggiunta di aloe vera € 5,00

- PURIFICANTE
Kiwi, ananas, pompelmo e mela
- ANTIOSSIDANTE
Ananas, barbabietola, lime e mela
- BRUCIAGRASSI
Ananas, limone, mela, finocchio e zenzero
- DISSETANTE
Arancia, melone e zenzero
- DRENANTE
Cetriolo, kiwi, menta, pera e pompelmo
- RIGENERANTE
Kiwi, melone, mela e pera
- SOFT GREEN
Mela, cetriolo, zuccina e finocchio
- LELLA
Arancia, carota e mela
- LONGER
Daikon, carota, finocchio e mela
- SOLO AGRUMI
Pompelmo e arancia
- TONIFICANTE
Carota, mela, finocchio, limone e zenzero
- TUTTARANCIA
Arancia
- VITAMINIC
Kiwi, arancia, basilico, mela e limone
- SOLO ANANAS O KIWI € 4,50

CENTRIFUGATI CON ALOE VERA € 5,00

- AFTER WORK-OUT
Aloe vera, cetriolo, melone, sedano e mela
- LIKE MARY
Aloe vera, limone, mela, pomodoro e sedano
- GIOVINEZZA
Aloe vera, mela e menta
- RALPH
Kiwi, ananas, mela e aloe vera

ESTRATTI DI FRUTTA A FREDDO

- MELAGRANA € 6,00
- PERSONALIZZATO SU VOSTRA RICHIESTA € 5,00

FRULLATI & SMOOTHIES € 4,00

FRULLATI: FRUTTA CON AGGIUNTA DI LATTE

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

- BANANA CIOK
Banana, mela, latte e scaglie di cioccolato
- MONAMI
Arancia, banana, cannella, latte e frutto della passione
- CRUMBLE BUMBLE
Banana, crumble di muesli, frutti rossi e yogurt
- GENNY
Kiwi, banana, yogurt e muesli

SUPER SMOOTHIES CON SUPERFOOD € 5,00

- BEFORE WORK-OUT
BURRO DI ARACHIDI, banana, granella di nocciola, latte di avena e mela
- LIBERTY
BACCHE DI GOJI, barbabietola, centrifugato di arancia e mela
- MATCHA GREEN
MATCHA, ananas, kiwi e centrifugato di mela
- SPRING FLOWERS
ananas, centrifugato di mela, FIORI DI LAVANDA, FIORI DI CALENDULA, melone, sciroppo di sambuco

FRUTTA FRESCA € 3,00

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

CAFFÈ SPECIALI CALDI € 4,50

- YELLOW COFFEE
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

DOLCI AL CUCCHIAIO € 3,00

- MOUSSE ALLA CREMA, CIOCCOLATO E/O RICOTTA CON FRUTTA
- TIRAMISÙ ESPRESSO
crema fredda di latte, biscotto alle mandorle con vaniglia barbona bagnato con caffè espresso caldo e polvere di cacao
- CROCCANTINO ALL'AMARENA
crema fredda di latte, amarena sciropata, topping al cioccolato e granella di nocchie

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