



# 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

- MATCHA CAPPUCCINO € 2,00
- GOLDEN MILK CAPPUCCINO
- CAPPUCCINO CON BUCCIA D'ARANCIA E CANNELLA
- CAPPUCCINO CON VANIGLIA E SCAGLIE DI CIOCCOLATO
- CAPPUCCINO CON FIORI EDULI E SCIROPPO DI SAMBUCO

### 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
- 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 € 3,50

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

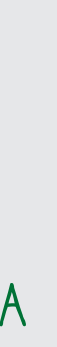
### BREAK-LAST ORE 9.30 - 12.00 / 16.00 - 19.00

COLAZIONE / MERENDA DOLCE E SALATA

#### PROPOSTE DOLCI

- TOAST CON BANANA E SCIROPPO 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/sciropo d'acero/sciropo 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 PROVENZALE € 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

- PESTATO DI FRUTTI DI BOSCO € 4,00
- lime, menta, te al limone, zucchero di canna
- PESTATO DI ANANAS
- fiori di lavanda, sciroppo di sambuco e tè alla pesca

### COCKTAIL ANALCOLICI

- ANALCOLICO ALLA CAROTA € 4,00
- centrifugato di carota, lime, menta, sale e acqua tonica
- ANALCOLICO AL SAMBUCO
- pestato di frutti di bosco, sciroppo di sambuco e acqua tonica

### FRULEZ AL CALDO

- CENTRIFUGATO CALDO DI PERA E CIOCCOLATO € 4,00
- 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

- 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

### 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

- AFTER WORK-OUT € 5,00
- 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 € 5,00
- SU VOSTRA RICHIESTA

### FRULLATI & SMOOTHIES

- FRULLATI: € 4,00
- 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

- BEFORE WORK-OUT € 5,00
- 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 nocciola

### 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](http://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