



# frulez

FELICI DI GUSTO

## 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 AROMATIZZATO AL RUM con espresso, rum, latte, scorza di arancia e cacao

## COLAZIONE

- BISCOTTI SECCHI "SENZA" € 1,00
- BISCOTTI SENZA GLUTINE € 1,00
- PLUMCAKE € 2,00
- MUFFINS\* € 2,50
- TRANCIO DI TORTA € 2,50

## COLAZIONE VEGAN

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

## 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 € 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 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, mistanza e semi di zucca
- AVOCADO TOAST € 9,00  
Pane integrale in cassetta con avocado, salmone marinato, formaggio cremoso, pomodoro, cetriolo e succo di lime

## 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

## BEVANDE

- ACQUA FONTE MARGHERITA € 2,00  
liscia / gassata 44CL
- BEVANDE GALVANINA BIO € 3,00  
aranciata / chinotto / cola / cola zero / cedrata / gazzosa / acqua thonica / limonata / ginger / cola zero / te limone / te pesca / te verde
- AMA\_TÈ € 3,50  
tè nero spezie / tè verde matcha / tè bianco arancia
- AMA\_TISANA € 3,50  
Camomilla anice stellato / menta zenzero / liquirizia finocchio
- SUCCHI BIO "DI FRUTTA" € 2,50  
pera, ananas, albicocca, pesca, ace
- SUCCHI BIO "DI FRUTTA" € 3,00  
mirtillo

## BEVANDE ENERGIZZANTI / PROBIOTICHE

- BEVANDE D'UVA BIO € 3,50  
con spirulina / zenzero e limone / melagrana e pompelmo
- KOMBUCHA KARMA € 5,00  
melograno / tè verde / zenzero

## ICE TEA

- PESTATO DI FRUTTI DI BOSCO € 4,00  
lime, menta, te al limone, zucchero di canna
- PESTATO DI ANANAS € 4,00  
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 SAMBUCCO € 4,00  
pestato di frutti di bosco, sciroppo di sambuco e acqua tonica

## FROZEN

- GRANITE A BASE DI TÈ O CENTRIFUGATO CON GHIACCIO TRITATO € 4,00
- ANANAS, SCIROPPO DI COCCO E CENTRIFUGATO DI MELA
- ANGURIA, MELONE, CENTRIFUGATO DI ANGURIA E SCIROPPO DI AMARENA

## GLI SPRITZ DI FRULEZ

- GRANATA SPRITZ € 6,00  
Pestato di melagrana con Aperol, prosecco e acqua tonica
- FRULEZ SPRITZ € 6,00  
Dadolata di agrumi con Aperol, prosecco e acqua tonica
- GINGER ORANGE SPRITZ € 6,00  
Pestato di zenzero, Aperol, centrifugato d'arancia e prosecco

## CENTRIFUGATI

- con aggiunta di aloe vera € 4,00
- ABBRONZANTE € 5,00  
Carota, pesca, melone e basilico
- ANTIOSSIDANTE € 5,00  
Ananas, barbabietola, lime e mela
- BRUCIAGRASSI € 5,00  
Ananas, limone, mela, finocchio e zenzero
- DISSETANTE € 5,00  
Arancia, melone e zenzero
- DRENANTE € 5,00  
Cetriolo, kiwi, menta, pera e pompelmo
- DOPOSOLE € 5,00  
Anguria, melone, menta e mela
- INFINITY GREEN € 5,00  
Ananas, cetriolo, limone e sedano
- LELLA € 5,00  
Arancia, carota e mela
- LONGER € 5,00  
Daikon, carota, finocchio e mela
- SOLO AGRUMI € 5,00  
Pompelmo e arancia
- TONIFICANTE € 5,00  
Carota, mela, finocchio, limone e zenzero
- TUTTARANCIA € 5,00  
Arancia
- VITAMINIC € 5,00  
Kiwi, arancia, basilico, mela e limone
- SOLO ANANAS € 5,00

## CENTRIFUGATI CON ALOE VERA

- AFTER WORK-OUT € 5,00  
Aloe vera, cetriolo, melone, sedano e mela
- LIKE MARY € 5,00  
Aloe vera, limone, mela, pomodoro e sedano
- PUREZZA € 5,00  
Aloe vera, anguria, melone e pompelmo
- RALPH € 5,00  
Kiwi, ananas, mela e aloe vera

## ESTRATTI DI FRUTTA

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

## FRULLATI & SMOOTHIES

FRULLATI: FRUTTA CON AGGIUNTA DI LATTE € 4,00

SMOOTHIES: FRUTTA CON AGGIUNTA DI ACQUA, SPREMUTA DI ARANCIA O TÈ € 4,00

- AeA € 4,00  
Anguria, amarena e latte
- BUON PROSEGUIMENTO € 4,00  
Banana, pesca, frutto della passione, cannella e latte
- CRUMBLE BUMBLE € 4,00  
Banana, crumble di muesli, frutti rossi e yogurt
- FRUIT SALAD SHAKE € 4,00  
Albicocca, banana, pesca, kiwi, spremuta d'arancia

## SUPER SMOOTHIES CON SUPERFOOD

- BEFORE WORK-OUT € 5,00  
BURRO DI ARACHIDI, banana, granella di nocciola, latte di avena e mela
- LIBERTY € 5,00  
BACCHE DI GOJI, barbabietola, centrifugato di arancia e mela
- MATCHA GREEN € 5,00  
MATCHA, ananas, kiwi e centrifugato di mela
- SPRING FLOWERS € 5,00  
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

- YELLOW COFFEE € 4,50  
Zabov, caffè espresso, amarena, scaglie di cioccolato, frutta secca e panna
- BIRD COFFEE € 4,50  
Cioccolato, caffè espresso, rum scuro, buccia di arancia, zenzero, cannella e panna
- STORM COFFEE € 4,50  
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 € 3,00  
crema fredda di latte, biscotto alle mandorle con vaniglia barbour bagnato con caffè espresso caldo e polvere di cacao
- CROCCANTINO ALL'AMARENA € 3,00  
crema fredda di latte, amarena sciropata, topping al cioccolato e granella di nocciole

## 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