



MENU

CAFFÈ E FRUIT BAR

ORDINI WHATSAPP +39 392 972 7202

COPERTO / SERVIZIO € 1,00

CAFFÈ

- ESPRESSO € 1,20
- MACCHIATO € 1,20
- Deca, con latte scremato, di soia, di avena, di riso o di mandorla € 1,30
- DECAFFEINATO € 1,40
- ORZO (IN TAZZA PICCOLA) € 1,40
- ORZO (IN TAZZA GRANDE) € 1,60
- GINSENG (IN TAZZA PICCOLA) € 1,40
- GINSENG (IN TAZZA GRANDE) € 1,60
- AMERICANO € 1,50
- LATTE MACCHIATO € 1,70
- Deca, con latte scremato, di soia, di avena, di riso o di mandorla € 1,90
- LATTE BIANCO € 1,20
- CAPPUCCINO € 1,50
- Deca, con latte scremato, di soia, di avena, di riso o di mandorla € 1,60
- ESPRESSINO € 1,40
- Deca, con latte scremato, di soia, di avena, di riso o di mandorla € 1,50
- CAFFÈ AL GHIACCIO € 1,50
- DECAFFEINATO AL GHIACCIO € 1,80
- ICED COFFEE latte freddo, espresso e ghiaccio € 2,00
- Deca, con latte scremato, di soia, di avena, di riso o di mandorla € 2,50
- CAFFÈ SHAKERATO € 1,70
- CAFFÈ SHAKERATO ALLO ZENZERO € 2,00
- CAFFÈ LECCESE € 1,50
- ESPRESSINO FREDDO € 2,50
- FRESH MINT COFFEE ESPRESSO, FOGLIA DI MENTA, LIME, ZUCCHERO DI CANNA, ACQUA TONICA E GHIACCIO € 3,00

CAPPUCCINI AROMATIZZATI & SUPERFOOD

- Deca, con latte scremato, di soia, di avena, di riso o di mandorla € 3,00
- Deca, con latte scremato, di soia, di avena, di riso o di mandorla € 3,20
- 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

- BISCOTTI SECCHI "SENZA" € 1,00
- BISCOTTI SENZA GLUTINE € 1,00
- PLUMCAKE € 2,50
- MUFFINS* € 4,00
- TRANCIO DI TORTA € 3,00

COLAZIONE VEGAN

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

TÈ, TISANE E INFUSI BIO

Tè nero, tè verde, tè rosso, tisane e infusi di frutta € 4,00

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 € 7,00
- Con pane integrale in cassetta, burro d'arachidi e mele
- TOAST CON MELE, NOCI E BRIE € 7,00
- Con pane integrale in cassetta
- TOAST CON CONFETTURA DI ARANCE E ZENZERO € 7,00
- Con pane integrale in cassetta
- PANE SENZA GLUTINE CON CONFETTURA DI ARANCE E ZENZERO € 7,50
- PANCAKE € 7,50
- Con miele / sciroppo d'acero / sciroppo d'agave / frutta

PROPOSTE SALATE

- PANE DI MEGGHIE € 7,00
- Pane alle carote farcite con prosciutto cotto e formaggio
- CROQUE MONSIEUR ALLA PROVENZALE € 8,00
- pane integrale con formaggio cremoso alle erbe, svizzero, prosciutto arrosto e pomodoro, chiuso con formaggio fuso in forno
- OMELETTE € 7,50
- con prosciutto e formaggio
- o funghi arrosto e formaggio
- TOAST VEGAN € 7,50
- Pane integrale in cassetta con hummus di ceci, pomodoro, misticanza e semi di zucca
- VEGAN BREAD GLUTEN FREE € 8,00
- Pane senza glutine con hummus di ceci, pomodoro, misticanza e semi di zucca
- AVOCADO TOAST CON SALMONE € 10,00
- Pane integrale in cassetta con avocado, salmone marinato, formaggio cremoso senza lattosio, pomodoro, cetriolo e succo di lime
- AVOCADO TOAST CON UOVO SODO € 10,00
- Pane integrale in cassetta con avocado, uovo sodo, formaggio cremoso senza lattosio, pomodoro, cetriolo e succo di lime

BEVANDE

- PANNA Acqua Minerale Naturale 50 CL € 2,00
- SAN PELLEGRINO Acqua Frizzante 50 CL € 2,00
- BEVANDE CORTESE BIO € 4,00
- Gazzosa / Chinotto / Cedrata / Limonata / Arancia Rossa / Cola / Tonica / Arancia bionda / Tè pesca / Tè limone / Tè verde
- SUCCHI BIO "DI FRUTTA" € 3,50
- pera, ananas, albicocca, pesca, ace, mirtillo

BEVANDE ENERGIZZANTI / PROBIOTICHE

- BEVANDE D'UVA BIO € 4,50
- con spirulina e limone / zenzero e limone / melagrana e pompelmo / mirtillo e mandarino
- VIBEX KOMBUCHA € 6,00
- zenzero e limone / hibisco e frutti rossi / herbal tonic
- TIBI KEFIR D'ACQUA € 6,00
- pompelmo / zenzero e limone

APERITIVO

- Crudità € 2,00
- Fave croccanti € 2,00
- Olive € 2,00
- Ceci soffiati € 2,00

ICE TEA

TROPICAL ICE TEA € 5,00

te verde, mango e ananas a pezzi, zucchero di canna, lime, ghiaccio, menta

SUNSET LEMON ICE TEA

te al limone, pestato di frutti rossi, pestato di zucchero di canna, centrifugato di anguria

COCKTAIL ANALCOLICI

ANALCOLICO AL POMPELMO ROSA € 5,00

pestato di sciroppo di agave e lime, centrifugato di pompelmo rosa e acqua tonica

ANALCOLICO ALLA MELAGRANA

pestato di melagrana, menta e zucchero di canna, lime e acqua tonica

FROZEN

ANGURIA € 6,00

Centrifugato di anguria, e melone cantalupo, sciroppo di amarena e ghiaccio

ANANAS

Centrifugato di mela, ananas, sciroppo di cocco e ghiaccio

PESCA E MANGO

centrifugato di mela, pesca, mango, sciroppo d'agave e ghiaccio

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

CON AGGIUNTA DI ALOE VERA € 5,50

€ 6,50

ABBRACCIO DI FERRO

Spinaci, ananas, kiwi, mela e zenzero

ABBRONZANTE

Carota, pesca, melone e basilico

ANTIOSSIDANTE

Ananas, barbabietola, lime e mela

BRUCIAGRASSI

Ananas, limone, mela, finocchio e zenzero

DISSETANTE

Arancia, melone e zenzero

DOPOSOLE

Anguria, melone, menta e mela

DRENANTE

Cetriolo, kiwi, menta, pera e pompelmo

LELLA

Arancia, carota e mela

MORE OR LESS

Carota, pomodoro, sedano, limone e tabasco

RIGENERANTE

Kiwi, melone, mela e pera

SOFT GREEN

Mela, cetriolo, zucchina e finocchio

SOLO AGRUMI

Pompelmo e arancia

TONIFICANTE

Carota, mela, finocchio, limone e zenzero

TUTTARANCIA

Arancia

VITAMINIC

Kiwi, arancia, basilico, mela e limone

SOLO ANANAS

CENTRIFUGATI CON ALOE VERA

€ 6,50

AFTER WORK-OUT

Aloe vera, cetriolo, melone, sedano e mela

LIKE MARY

aloe vera, limone, mela, pomodoro e sedano

POMELO PLUS

Aloe vera, mela, ananas, pompelmo e curcuma

PUREZZA

aloe vera, anguria, melone e pompelmo

ESTRATTI DI FRUTTA

A FREDDO

MELAGRANA € 6,50

PERSONALIZZATO

SU VOSTRA RICHIESTA € 5,00

FRULLATI & SMOOTHIES

€ 5,50

FRULLATI:

FRUTTA CON AGGIUNTA DI LATTE

SMOOTHIES:

FRUTTA CON AGGIUNTA DI ACQUA, SPREMITA DI ARANCIA O TÈ

A&A

Anguria, amarena e latte

BUON PROSEGUIMENTO

Banana, pesca, frutto della passione, cannella e latte

CRUMBLE BUMBLE

Banana, crumble di muesly, frutti rossi e yogurt

FRUIT SALAD SHAKE

Albicocca, banana, pesca, kiwi, spremuta d'arancia

SUPER SMOOTHIES CON SUPERFOOD

€ 6,50

AVOCADABRA

Mela, banana, avocado, miele, nocciole, latte di mandorla, buccia di limone

BEFORE WORK-OUT

Burro di arachidi, banana, granella di nocciola, latte di avena e mela

MATCHA GREEN

Matcha, ananas, kiwi e centrifugato di mela

SHINE ME UP

Mango, ananas, centrifuga di carota, menta e buccia di lime

BEET SMOOTHIE BOWL

Melone, barbabietola, latte di cocco, fiocchi di avena, semi di chia, sciroppo di agave

TIMELESS

Farina di carruba, datteri, banana, semi di lino, latte di riso

FRUTTA FRESCA

€ 4,00

+ YOGURT € 4,50

+ YOGURT DI SOIA AL NATURALE € 5,50

+ YOGURT E MUESLI / BACCHE DI GOJI / CEREALI € 5,00

+ YOGURT DI SOIA AL NATURALE E MUESLI / BACCHE DI GOJI / CEREALI € 6,00

SOLO YOGURT € 3,00

SOLO YOGURT DI SOIA AL NATURALE € 4,00

DOLCI AL CUCCHIAIO

TIRAMISÙ ESPRESSO € 4,00

crema fredda di latte, biscotto alle mandorle con vaniglia barbour bagnato con caffè espresso caldo e polvere di cacao

CROCCANTINO ALL'AMARENA € 4,00

crema fredda di latte, amarena sciroppata, topping al cioccolato e granella di nocciola

CROSTATA ALLA CREMA E FRUTTI DI BOSCO € 5,00

CHEESE CAKE AL CIOCCOLATO € 5,00

MOUSSE ALLE MANDORLE CON CONFETTURA DI FICHI € 5,00

PACK TAKE AWAY

€ 0,50 CAD

VEGANO VEGETARIANO SENZA GLUTINE SENZA LATTOSIO

*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