



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 | € 1,50 |
| 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 |
| Crudità, 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 | € 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, 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

| | |
|---|--------|
| con aggiunta di aloe vera | € 4,00 |
| PURIFICANTE | € 5,00 |
| 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 SU VOSTRA RICHIESTA | € 5,00 |

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

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

DOLCI AL CUCCHIAIO

| | |
|---|--------|
| MOUSSE ALLA CREMA, CIOCCOLATO E/O RICOTTA CON FRUTTA | € 3,00 |
| TIRAMISÙ ESPRESSO | |
| crema fredda di latte, biscotto alle mandorle con vaniglia barbon 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 | |

| | |
|--------------------|--------|
| COPERTO / SERVIZIO | € 1,50 |
|--------------------|--------|

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