



FRULEZ

FELICI DI GUSTO

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
- ESPRESSINO FREDDO € 2,50
- FRESH MINT COFFEE ESPRESSO, FOGLIA DI MENTA, LIME, ZUCCHERO DI CANNA, ACQUA TONICA E GHIACCIO € 3,00

CAPPUCCINI AROMATIZZATI & SUPERFOOD

- € 2,50
- Deca, con latte scremato, di soia, di avena, di riso o di mandorla € 2,80
- 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 € 2,00
- 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, misticanza 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 € 4,00
Crudité, fave croccanti, olive e ceci soffiate
- 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 € 3,50
aranciata / chinotto / cola / cola zero / cedrata / gazzosa / acqua tonica / 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" € 3,00
pera, ananas, albicocca, pesca, ace
- SUCCHI BIO "DI FRUTTA" € 3,50
mirtillo

BEVANDE ENERGIZZANTI / PROBIOTICHE

- BEVANDE D'UVA BIO € 4,00
con spirulina / zenzero e limone / melagrana e pompelmo
- KOMBUCHA KARMA € 5,50
melagrano / tè verde / zenzero

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 ALLA MELAGRANA
pestato di melagrana, menta e zucchero di canna con 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
- BRUCIAGRASSI
Ananas, limone, mela, finocchio e zenzero
- WHY NOT
Cavolo rosso, carota, mela e limone
- ANTIOSSIDANTE
Ananas, barbabietola, lime e mela
- 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
- MORE OR LESS
Carota, pomodoro, sedano, limone e tabasco
- SOLO AGRUMI
Pompelmo e arancia
- TONIFICANTE
Carota, mela, finocchio, limone e zenzero
- TUTTARANCIA
Arancia
- VITAMINIC
Kiwi, arancia, basilico, mela e limone
- ABBRACCIO DI FERRO
Spinaci, ananas, kiwi, mela e zenzero

SOLO ANANAS € 5,00

CENTRIFUGATI CON ALOE VERA

€ 5,00

- AFTER WORK-OUT
Aloe vera, cetriolo, melone, sedano e mela
- KINDNESS
Aloe vera, arancia, sedano, basilico
- LICORICE
mela, finocchio, limone, liquirizia, aloe
- POMELO PLUS
Aloe vera, mela, ananas, pompelmo e curcuma

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
- SPECIAL PERA
Pera, banana, latte, sciroppo di mandorla e granella di nocciola
- 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
- WINTER SALAD SHAKE
Centrifugato di zucca e carota, pera, melone, cannella e FIORI DI CALENDULA

FRUTTA FRESCA

- € 3,50
- + YOGURT € 4,00
- + YOGURT E MUESLI / BACCHE DI GOJI € 4,50
- + YOGURT E CEREALI € 3,00
- SOLO YOGURT € 2,00

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 bar-boun bagnato con caffè espresso caldo e polvere di cacao
- CROCCANTINO ALL'AMARENA
crema fredda di latte, amarena sciroppata, topping al cioccolato e granella di nocciola

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