



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

- Deca, con latte scremato, di soia, di avena, di riso o di mandorla € 2,50
- MATCHA CAPPUCCINO € 2,80
- 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 € 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 € 6,50
Con pane integrale in cassetta
- PANE SENZA GLUTINE CON CONFETTURA DI ARANCE E ZENZERO € 7,50
- PANCAKE € 6,50
Con miele / sciroppo d'acero / sciroppo d'agave / frutta

PROPOSTE SALATE

- PANE DI MEGGHIE € 7,00
Pane alle carote farcito con prosciutto cotto e formaggio
- CROQUE MONSIEUR ALLA PROVENCALE € 8,00
pane integrale con formaggio cremoso alle erbe, svizzero, prosciutto arrosto e pomodoro, chiuso con formaggio fuso in forno
- OMELETTE € 7,50
con funghi e formaggio o prosciutto 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 € 9,50
Pane integrale in cassetta con avocado, salmone marinato, formaggio cremoso senza lattosio, pomodoro, cetriolo e succo di lime
- AVOCADO TOAST CON UOVO SODO € 9,50
Pane integrale in cassetta con avocado, uovo sodo, formaggio cremoso senza lattosio, pomodoro, cetriolo e succo di lime

APERITIVO

- LIGHT € 4,00
Crudità, fave croccanti, olive e ceci soffiati

BEVANDE

- PANNA Acqua Minerale Naturale 50 CL € 2,00
- SAN PELLEGRINO Acqua Frizzante 50 CL € 2,00
- BEVANDE CORTESE BIO € 3,50
Gazzosa / Chinotto / Cedrata / Limonata / Arancia Rossa / Cola / Tonica / Arancia bionda / Tè pesca / Tè limone
- 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 e limone / zenzero e limone / melagrana e pompelmo / mirtillo e mandarino
- KOMBUCHA KARMA € 5,50
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 AL POMPELMO ROSA € 4,00
pestato di sciroppo di agave e lime, centrifugato di pompelmo rosa e acqua tonica
- ANALCOLICO ALLA MELAGRANA € 4,00
pestato di melagrana, menta e zucchero di canna, lime e acqua tonica

FROZEN

- GRANITE A BASE DI TÈ O CENTRIFUGATO CON GHIACCIO TRITATO € 4,00
- ANGURIA € 4,00
centrifugato di anguria, melone, sciroppo di amarena e ghiaccio
- ANANAS € 4,00
centrifugato di mela, ananas, sciroppo di cocco e ghiaccio

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 € 4,50
- senza aggiunta di aloe vera € 5,50
- ABBRONZANTE € 4,50
Carota, pesca, melone e basilico
- ANTIOSSIDANTE € 4,50
Ananas, barbabietola, lime e mela
- ABBRACCIO DI FERRO € 4,50
Spinaci, ananas, kiwi, mela e zenzero
- BRUCIAGRASSI € 4,50
Ananas, limone, mela, finocchio e zenzero
- DOPOSOLE € 4,50
Anguria, melone, menta e mela
- SOFT GREEN € 4,50
Mela, cetriolo, zuccina e finocchio
- SOLO AGRUMI € 4,50
Pompelmo e arancia
- LELLA € 4,50
Arancia, carota e mela
- MORE OR LESS € 4,50
Carota, pomodoro, sedano, limone e tabasco
- RAVANAS € 4,50
carota, mela, limone, ravanella e sedano
- TONIFICANTE € 4,50
Carota, mela, finocchio, limone e zenzero
- TUTTARANCIA € 4,50
Arancia
- VITAMINIC € 4,50
Kiwi, arancia, basilico, mela e limone
- SOLO ANANAS € 5,50

CENTRIFUGATI CON ALOE VERA

- AFTER WORK-OUT € 5,50
Aloe vera, cetriolo, melone, sedano e mela
- LIKE MARY € 5,50
Aloe vera, limone, mela, pomodoro
- PUREZZA € 5,50
Aloe vera, anguria, melone e pompelmo
- POMELO PLUS € 5,50
Aloe vera, mela, ananas, pompelmo e curcuma

ESTRATTI DI FRUTTA

- A FREDDO
- MELAGRANA € 6,50
- PERSONALIZZATO € 5,00
SU VOSTRA RICHIESTA

FRULLATI & SMOOTHIES

- FRULLATI: € 5,00
- FRUTTA CON AGGIUNTA DI LATTE
- SMOOTHIES: € 5,00
- FRUTTA CON AGGIUNTA DI ACQUA, SPREMITA DI ARANCIA O TÈ
- AeA € 5,00
Anguria, amarena e latte
- BUON PROSEGUITO € 5,00
Pesca, banana, succo di mango, cannella e latte
- CRUMBLE BUMBLE € 5,00
Banana, crumble di muesly, frutti rossi e yogurt
- FRUIT SALAD SHAKE € 5,00
Albicocca, banana, pesca, kiwi e spremuta di arancia

SUPER SMOOTHIES CON SUPERFOOD

- AVOCADABRA € 6,00
Mela, banana, avocado, miele, noccioline, latte di mandorla, buccia di limone
- SHINE ME UP € 6,00
Mango, ananas, succo di mango, centrifugato di carota e menta e buccia di lime
- BEFORE WORK-OUT € 6,00
BURRO DI ARACHIDI, banana, granella di nocciola, latte di avena e mela
- MATCHA GREEN € 6,00
MATCHA, ananas, kiwi e centrifugato di mela
- LIBERTY € 6,00
BACCHE DI GOJI, barbabietola, centrifugato di arancia e mela

FRUTTA FRESCA

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

DOLCI AL CUCCHIAIO

- TIRAMISÙ ESPRESSO € 4,00
crema fredda di latte, biscotto alle mandorle con vaniglia barbon bagnato con caffè espresso caldo e polvere di cacao
- CROCCANTINO ALL'AMARENA € 4,00
crema fredda di latte, amarena sciropata, topping al cioccolato e granella di noccioline
- 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