



# 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	€ 1,20
LATTE BIANCO	€ 1,00
LATTE MACCHIATO	€ 1,30
Deca, con latte scremato, di soia, di avena, di riso o di mandorla	€ 1,50
CAPPUCCINO	€ 1,20
Deca, con latte scremato, di soia, di avena, di riso o di mandorla	€ 1,40
ESPRESSINO	€ 1,10
Deca, con latte scremato, di soia, di avena, di riso o di mandorla	€ 1,30
CAFFÈ AL GHIACCIO	€ 1,10
CAFFÈ FREDDO	€ 1,30
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 CHIODI DI GAROFANO E FRUTTA SECCA	

### COLAZIONE

CROISSANT* E PASTICCERIA DA COLAZIONE	€ 1,20
CROISSANT* E PASTICCERIA DA COLAZIONE MINI	€ 0,60
BISCOTTI SECCHI "SENZA"	€ 0,70 / € 1,00
BISCOTTI SENZA GLUTINE	€ 1,00
CIAMBELLINE	€ 1,50
MUFFINS*	€ 2,50
TRANCIO DI TORTA	€ 2,50

### COLAZIONE VEGAN

BRIOCHES	€ 1,50
COOKIES	€ 1,00
TARTUFINI (palline di cioccolato e cocco no lattosio)	€ 1,00

### APERITIVO

LIGHT	€ 3,00
Cruditè, 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	€ 5,00
Con pane integrale in cassetta, burro d'arachidi e mele	
PANE CON RICOTTA, ZUCCHERO E CANNELLA	€ 5,00
Con pane Senatore Cappelli	
TOAST CON CONFETTURA DI ARANCE E ZENZERO	€ 5,00
Con pane integrale in cassetta	
PANCAKE con miele/sciropo d'acero/sciropo d'agave	€ 4,50
PANCAKE con frutta	€ 5,50

##### PROPOSTE SALATE

TOAST CON MELE, NOCI E BRIE	€ 5,00
Con pane integrale in cassetta	
PANE DI MEGGHIE	€ 5,00
Pane alle carote farcito con prosciutto cotto e formaggio	
CROQUE MONSIEUR ALLA PROVENZALE	€ 6,00
pane integrale con formaggio cremoso alle erbe, svizzero, prosciutto arrosto e pomodoro, chiuso con formaggio fuso in forno	
OMELETTE	€ 6,00
con funghi e formaggio o prosciutto arrosto e formaggio	
TOAST VEGAN	€ 6,00
Pane integrale in cassetta con hummus di ceci, pomodoro, misticanza e semi di zucca	

### FRULEZ AL CALDO

CENTRIFUGATO CALDO DI PERA E CIOCCOLATO	€ 3,50
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 D'ARANCIA, KIWI, BASILICO	
zucchero di canna in acqua bollente	
PESTATO DI BUCCIA DI POMPELMO, ZENZERO, MENTA	
miele in acqua bollente	
CIOCCOLATA CALDA	
CIOCCOLATA CALDA CON PANNA	€ 4,00
CIOCCOLATA CALDA AROMATIZZATA	€ 4,00
zenzero / arancia / cannella	

### COCKTAIL ANALCOLICI

PESTATO DI MELAGRANA E LIME	€ 4,00
centrifugato di arancia e acqua tonica	
PESTATO DI KIWI E POMPELMO	
centrifugato di mela e acqua tonica	

### 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 gelato	€ 3,50
con aggiunta di aloe vera	€ 4,50
€ 4,50	
SOLO ANANAS O KIWI	€ 4,50
LELLA	
Arancia, carota e mela	
TONIFICANTE	
Carota, mela, finocchio, limone e zenzero	
BRUCIAGRASSI	
Ananas, limone, mela, finocchio e zenzero	
VITAMINIC	
Kiwi, arancia, basilico, mela e limone	
DEPURATIVO	
Kiwi, prugna, mela e zenzero	
TUTTARANCIA	
Arancia	
SOLO AGRUMI	
Pompelmo e arancia	
PURIFICANTE	
Kiwi, ananas, pompelmo e mela	
RIGENERANTE	
Melone, kiwi, mela e pera	
INFINITY GREEN	
Cetriolo, ananas, sedano/finocchio e limone	
BRITISH	
Pomodoro, arancia e basilico	
RAVANAS	
Ravanello, carota, finocchio, mela e limone	
ENERGETICO	
Barbabietola, cavolo rosso e mela	

### CENTRIFUGATI CON ALOE VERA\*

GIOVINEZZA	€ 4,50
Aloe vera, mela e menta	
POMELO PLUS	
Aloe vera, pompelmo, mela, ananas e curcuma	
RALPH	
Kiwi, ananas, mela e aloe vera	

### ESTRATTI DI FRUTTA

A FREDDO	
MELAGRANA	€ 5,00
PERSONALIZZATO SU VOSTRA RICHIESTA	€ 4,50

### FRULLATI & SMOOTHIES

FRULLATI: FRUTTA CON AGGIUNTA DI LATTE	€ 3,50
SMOOTHIES: FRUTTA CON AGGIUNTA DI ACQUA, SPREMUTA DI ARANCIA O TÈ	

REWIND	
Latte, sciroppo di mandorla, pera, granella di nocciole e brioche di biscotti	
BANANA CIOK	
Banana, mela e cioccolato extrafondente	
MONAMI	
Arancia, banana e cannella	
GENNY	
Banana, kiwi, yogurt e muesli	

### SUPER SMOOTHIES CON SUPERFOOD

MATCHA GREEN	€ 5,00
MATCHA, ananas, kiwi e centrifugato di mela	
RAINBOW	
SEMI DI CHIA, Banana, barbabietola, centrifugato di mela e fiori eduli	
BOBBY	
CURCUMA, ananas, banana e centrifugato di melone	
LIBERTY	
Barbabietola, centrifugato d'arancia, mela e BACCHE DI GOJI	

### FRUTTA FRESCA

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

### 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