



frulez

FELICI DI GUSTO

MENU

CAFFÈ E FRUIT BAR

ORDINI WHATSAPP +39 392 972 7202

COPERTO / SERVIZIO € 1,00

CAFFÈ

- ESPRESSO € 1,20
- MACCHIATO € 1,30
- Deca, con latte scremato, di soia, di avena, di riso o di mandorla € 1,50
- DECAFFEINATO € 1,40
- ORZO (IN TAZZA PICCOLA) € 1,40
- ORZO (IN TAZZA GRANDE) € 1,80
- GINSENG (IN TAZZA PICCOLA) € 1,40
- GINSENG (IN TAZZA GRANDE) € 1,80
- 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 € 1,30
- 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 € 2,00
- 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

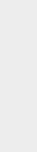
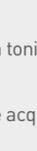
TÈ, TISANE E INFUSI BIO

Tè nero, tè verde, tè rosso, tisane e infusi di frutta € 3,50

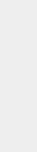
BREAK-LAST ORE 9.30 - 12.00 / 16.00 - 19.00

COLAZIONE / MERENDA DOLCE E SALATA

PROPOSTE DOLCI

- TOAST CON BANANA E SCIROPPO D'ACERO  € 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 PROVENZALE € 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, mistincanza 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 soffitti
- 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 € 3,00
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" € 2,50
pera, ananas, albicocca, pesca, ace
- SUCCHI BIO "DI FRUTTA" € 3,00
mirtillo

BEVANDE ENERGIZZANTI / PROBIOTICHE

- BEVANDE D'UVA BIO € 3,50
con spirulina / zenzero e limone / melagrana e pompelmo
- KOMBUCHA KARMA € 5,00
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 AL SAMBUCCO
pestato di frutti di bosco, sciroppo di sambuco e acqua tonica

FROZEN

- GRANITE A BASE DI TÈ O CENTRIFUGATO CON GHIACCIO TRITATO € 4,00
- ANANAS, SCIROPPO DI COCCO E CENTRIFUGATO DI MELA
- ANGURIA, MELONE, CENTRIFUGATO DI ANGURIA E SCIROPPO DI AMARENA

GLI SPRITZ DI FRULEZ

- 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

- con aggiunta di aloe vera € 4,00
- ABBONZANTE € 5,00
Carota, pesca, melone e basilico
- 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
- DOPOSOLE
Anguria, melone, menta e mela
- INFINITY GREEN
Ananas, cetriolo, limone e sedano
- 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 € 5,00

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
- PUREZZA
Aloe vera, anguria, melone e pompelmo
- RALPH
Kiwi, ananas, mela e aloe vera

ESTRATTI DI FRUTTA

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

FRULLATI & SMOOTHIES

- FRULLATI: FRUTTA CON AGGIUNTA DI LATTE € 4,00
- SMOOTHIES: FRUTTA CON AGGIUNTA DI ACQUA, SPREMUTA DI ARANCIA O TÈ

- AeA
Anguria, amarena e latte
- BUON PROSEGUIMENTO
Banana, pesca, frutto della passione, cannella e latte
- CRUMBLE BUMBLE
Banana, crumble di muesli, frutti rossi e yogurt
- FRUIT SALAD SHAKE
Albicocca, banana, pesca, kiwi, spremuta d'arancia

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

- € 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 barbour 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

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