



floret

NOURISHING THE MIND,
BODY & SOUL

FOOD IS LIFE.
LIVE YOUR WELLNESS.

FALL MENU



GUACAMOLE 9€

Avocado / Pico de Gallo / Coriandolo / Nachos di Mais Blu

VG - GF - NF

HALLOUMI 8€

Formaggio Halloumi / Miele / Sesamo

GF - NF - V

HUMMUS 9€

Hummus / Olive Kalamata / EVO / Semi / Pita

VG-NF

PATATE DOLCI 8€

Maionese Sweet Chilli o Tahini

VG-GF-NF

PITA & OLIVE KALAMATA 5€

Pita / Olive Kalamata

VG-DF-NF

NF - senza frutta a guscio, DF - senza latticini, VG - vegano, V - vegetariano,
LF - senza lattosio GF - preparato senza glutine ma potrebbe non essere
adatto a celiaci

*A seconda della disponibilità, questo prodotto potrebbe essere scongelato.

Per allergie e intolleranze alimentari rivolgersi al nostro personale.
2,50€ Coperto

FUJI QUINOA BOWL 14€

GF-NF

Zucca arrosto al Miso / Mela al Forno / Cavolo Nero / Spinaci / Cavolo Rosso / Quinoa / Feta / Semi di girasole / Vinaigrette alla Mela

FINCA 16€

GF-NF-DF

Pollo in stile Sudamericano / Arepas / Stufato di Patate Dolci, Fagioli e Mais / Guacamole / Nachos

*Opzione Vegetariana con Formaggio Halloumi

MEDITERRANEO 20€

Branzino marinato, in crosta di Noci e Sesamo / Couscous alla Mediterranea con Pomodoro / Olive Kalamata / Melanzane / Peperoni / Feta servito con Tzatziki & Pita

THAI RED SALMON 20€

GF-DF

Filetto di Salmone al Miso in crosta di Cocco e Sesamo / Riso nero saltato in padella con Zenzero e Soia / Patate Dolci / Mais / Bok Choy Cavolo Rosso / Curry Rosso Thailandese al Cocco

POKE BOWL 16€

GF-DF

Salmone Crudo / Edamame* / Wakame* / Avocado / Ananas / Mix di Noci leggermente piccanti / Riso Nero / Salsa di Soia

AGGIUNTE

POLLO ARROSTO MARINATO 4.00

HALLOUMI ALLA GRIGLIA 3.50

PITA/AREPAS 1.50

SALMONE CRUDO 4.50

AVOCADO 3.00

FETA GRECA (CLASSICA O VG) 3.00

UOVA IN CAMICIA BIO 2.50

OLIVA KALAMATA 4.00

COMFORT ZONE 16€

GF-NF-V

Waffle di Mais e Spinaci / Crema di Avocado / Spinaci e Cavolo Nero /
Patate Dolci / Uova in camicia

AVOCADO BREAD 12€

Avocado, Lime, Valeriana, Semi, Pane Integrale

AGGIUNTE

UOVA IN CAMICIA 2.50

SALMONE CRUDO 4.50

FORMAGGIO HALLOUMI 3.50

FETA GRECA (CLASSIC o VG) 3.00

BEYOND BURGER 15€

V-NF

BEYOND Patty*/ Avocado / Cheddar / Cavolo Rosso / Cipolla
Caramellata / Maionese Sweet Chilli / Panino al Carbone e Sesamo

* A base vegetale, 20 g di proteine, prive di soia, OGM e glutine

*Cheddar VG disponibile

COMFORT

COMFORT

COMFORT

COMFORT

COMFORT

GRANOLA BOWL 12€

GF

floret Granola / Pere e Mele arrostate / Cioccolato Fondente

Scegli tra:

Yogurt Greco

Yogurt vegano alle Mandorle

Yogurt vegano al Cocco

floret BANANA BREAD 6€

GF

con Panna Vegetale

Orange Cake 8€

GF

con Panna Vegetale e Noci al Miele e Peperoncino

GREEK YOGURT CHEESECAKE 8€

GF

Base di Cocco e Anacardi

Scegli tra:

Salsa di Mirtilli

Pere alla Cannella Arrostate



SIPPING SLOW
ONE THOUGHT
AT A TIME.

DRINKS

Estratti. 250ml | 500 ml
5.50€ | 8.50€

DETOX

ananas/mela verde/spinaci/sedano/cetriolo

ENERGY

mela/limone/zenzero

VITAMINA

carote/finocchio/mela/curcuma fresca/pepe nero

CLEANSE

sedano

VITALITY SHOT .75ml

curcuma fresca/ zenzero/ limone/ pepe nero

smoothies.

BEAUTIFY| 10€

Mirtilli* / Banana/ Proteine Vegane in Polvere/ Latte di Riso

MANGO LASSI| 8€

Mango / Yogurt Greco / Lime

GREEN SPIRIT| 8€

Avocado / Banana / Spirulina / Menta / Spinaci / Latte di Riso

refreshments.

floret LIMONATA 5€

Lime / Menta / Dolcificante / Acqua frizzante

BOUCHE ORGANIC KOMBUCHA 7€

EARLYBIRD: infuso fermentato di Sencha, tè Darjeeling, zucchero, olio e buccia di bergamotto,

HYBISKUS: Infuso fermentato di Gelsomino, Arancia, Tè Orange Pekoe, Fiori di Ibisco, Lime

LEMONDROP: Infuso Fermentato di Tè Sencha e Assam, Zucchero

ACQUA DI COCCO 7€

Michelberger Fountain of Youth 520ml

SPREMUTA D'ARANCIA 5€

GALVANINA ORGANIC ICED TEA 4.5€

Pesca / Limone

GALVANINA ORGANIC COLA 4.5€

specialties. | 5€

CHAI TEA LATTE

Il PRANA chai è lavorato a mano e miscelato a Melbourne con ingredienti naturali utilizzando miele di qualità Australiana con tè e spezie

MATCHA LATTE

Antiossidante, Stimola il Metabolismo, Disintossica, Ricco di Vitamine

GOLDEN MYLK

Riduce l'infiammazione, Potenzia il sistema immunitario

BEETROOT & ROSE LATTE

Acqua di Rose, Polvere di Barbabietola

CACAO & MACA

Pelle Luminosa, Ricco di Ferro e Magnesio, Immunizzante ed Energizzante

CACAOZITA - Ceremonial Cacao 8.5€

Pasta di Cacao / Acqua di Rose / Cardamomo / Latte d'Avena

Questo cacao è stato coltivato con grande attenzione in un ampio sistema agroforestale rigenerativo, rispettando l'ambiente, i cicli naturali, evitando l'utilizzo di prodotti chimici sintetici al fine di proteggere l'ecosistema e di chi vi lavora.

Noi crediamo nella bellezza del rituale del cacao e nel suo antico ruolo nella cultura Mesoamericana.

Naturalmente a basso contenuto di zuccheri / Alto contenuto di fibre / Fonte di minerali / Stimola l'energia / Migliora l'umore / Aumenta la serotonina.

ICED OR HOT? ICED OR HOT? ICED OR HOT? ICED OR HOT?

Scoprite le nostre nuove tazze fornite da **BURGIO**. (burgio-online.com)
Realizzate a mano in Italia. Se le amate quanto noi chiedete alla nostra
tribe maggiori informazioni!

caffè.

ESPRESSO 2.5€

DOPPIO 4€

AMERICANO 4€

CAPPUCCINO 3.5€

ICED COFFEE LATTE 3.5€

CAFFE SHAKERATO 4€

GINSENG 3€

ORZO 3€

DECAF 3€

LATTE D'AVENA / RISO / SOIA +0.50,-

ICED OR HOT? ICED OR HOT? ICED OR HOT?

TEA

MINTY GINGER 4.5€

Zenzero / Limone / Menta

KUSMI TEA SELECTION 4.5€

RHOECO GREEK TEA

ORGANIC & SUSTAINABLE | 5.00€

URBAN

Rosa canina, Rosmarino, Salvia, Melissa, Timo

SEA

Tè di Montagna, Calendula, Verbena, Melissa, Mentuccia

FOREST

Tè di Montagna, Dittamo, Finocchio, Salvia, Issopo, Malva, Rosa Canina

ARGOS

Tè di Montagna, Calendula, Verbena, Melissa, Menta

floret COCKTAILS. | 15.00€

A WARM HUG * servito caldo

Vodka infusa alle Pere & Mele / Cacao / Latte di Riso / Marmellata di Castagne

BONITA

Rum infuso alla Cannella e Vaniglia Bourbon / Spremuta d'Arancia / Cacao

MATCHA MULE

Gin infuso al Lime & Menta / Matcha / Ginger Beer

COCKTAIL INTERNAZIONALI DISPONIBILI 12€

MOCKTAILS. | 9.00€

BACK TO BEETS

Pere / Ananas / Mirtilli / Ginger Beer

CITRUSTWIST

Pompelmo Fresco / Arancia / Miele / Citronella

BEER.

NOAM BEER 7€

100% naturale, non filtrata, non pastorizzata, ricca di probiotici

BOOZE

BOOZE

BOOZE

BOOZE

BOOZE

BIANCO

SAUVIGNON 8€ | 35€

BUZZINELLI COLLIO

VERMENTINO 8€ | 35€

TENUTA MONTAUTO

RIBOLLA GIALLA 8€ | 35€

BUZZINELLI / VENDEMMIA

ROSATO

STACCIONE 7€ | 32€

TENUTA MONTAUTO

BOLLICINE

PROSECCO 7€ | 32€

CÀ VENANZIO, CUVEÈ EXTRA DRY

FRANCIACORTA | 45€

TENUTA AMBROSINI

ROSSO

SANGIOVESE 7€ | 32€

LE FILIGARE

CILIEGIOLO 8€ | 35€

MONTAUTO