

floret

NOURISHING THE MIND,  
BODY & SOUL

FOOD IS LIFE.  
LIVE YOUR WELLNESS.

FALL MENU

# SHARING IS CARING.

## **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 / Mix di Semi / Pita

VG-NF

## **PATATE DOLCI 8€**

con Tahini / Maionese al Tartufo o Tahini

V-GF-NF

## **PITA & OLIVES 5€**

Pita / Olive Kalamata

V-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 arrostita al Miso / Mela al Forno / Cavolo Nero / Spinaci / Cavolo Rosso / Quinoa / Feta / Semi di girasole / Vinaigrette alla mela Fuji

## FINCA 16€

GF-NF-DF

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

\*Opzione Vegetariana con Formaggio Halloumi

## SURFISTA 20€

GF-DF

Filetto di Branzino in Crosta di Cocco & Miso / Riso Nero saltato in Padella con Zenzero / Bok Choy / Carote / Sedano / Cipollotto / Salsa Ponzu fatta in casa / Mix di Noci leggermente piccante

## SALMON UDON 19€

DF-NF

Filetto di Salmone al Miso in crosta di Cocco e Sesamo / Pesto Verde al Miso con Udon saltate in padella con Bok Choy / Cavolo Rosso / Broccoli / mandorle Tostate / Melograno

## COCCO-BEET CURRY 13€

VG-GF-NF

Curry Vegetariano di Barbabietola e Patate dolci / Riso Nero con Ananas e Cocco / Pita

## POKE BOWL 16€

GF-DF

Salmone Crudo, Edamame\*, Wakame\*, Avocado, Ananas, Mix di Noci leggermente Piccanti, Riso Nero, Salsa di Soia

**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 14€**

V-NF-GF

Waffle di Mais e Cipollotto / Avocado / Zucca arrostita al Miso / Cavolo Nero saltato

## **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€**

**Salsiccia BEYOND 5.50€**

## **BEYOND BURGER 15€**

V-NF

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

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

\*Cheddar VG disponibile

## **GRANOLA BOWL 12€**

GF

floret Granola / Pere alla Cannella Arrostita /

Cioccolato Fondente / Miele

Scegli tra:

Yogurt Greco

Yogurt vegano alle Mandorle

Yogurt vegano al Cocco

## **APPLE BANANA BREAD 6€**

GF

solo un po' di zucchero di cocco, banane e mele mature

## **GREEK YOGURT CHEESECAKE 8€**

GF

Base di Cocco e Anacardi

Scegli tra:

Salsa di Mirtilli

Pere alla Cannella Arrostita



SIPPING SLOW  
ONE THOUGHT  
AT A TIME.

DRINKS

# cold-pressed juices.

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

## **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, colture di Kombucha

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

**LEMONDROP:** Infuso Fermentato di Tè Sencha e Assam, Zucchero, Colture Kombucha

## **MONOTEA - Organic Iced Tea 5€**

- Tè bianco ai Fiori di Sambuco
- Frutti Rossi
- Citronella - Mela Menta
- Tè Verde & Zenzero

## **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€**



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!

## specialità. | 4.5€

### 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

**SELEZIONE DI TÈ KUSMI 4.5€**

### MINTY GINGER 4.5€

Zenzero / Limone / Menta

## caffè.

**ESPRESSO 2.5€**

**DOPPIO 4€**

**AMERICANO 4€**

**CAPPUCCINO 3.5€**

**ICED COFFEE LATTE 3.5€**

**Latte Vegetale +0.50,-**

ICED OR HOT?

**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

**HERBAL TEA.**

## COCKTAILS. | 12.00€

### **A WARM HUG \* servito caldo**

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

### **ORIENTAL ELIXIR**

Campari / Vermouth infuso con Curcuma, Zenzero e Peperoncino / Succo di Melograno fresco

### **LONDON GREEN**

Gin infuso con Limone e lime / Succo fresco di Sedano & Uva

## MOCKTAILS. | 9.00€

### **BACK TO BEETS**

Barbabietola / Ananas / Mirtilli / Ginger Beer

### **CITRUSTWIST**

Pompelmo Fresco / Arancia / Miele / Citronella

## BEER.

### **NOAM BEER 7€**

100% naturale, non filtrato, non pastorizzato, ricco di probiotici

## 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

## ROSATO

**SANGIOVESE 7€ | 32€**

LE FILIGARE

**CILIEGIOLO 8€ | 35€**

MONTAUTO

WINE  
NOT?