

ALL-DAY BREAKFAST

PEANUT BUTTER OVERNIGHT OATS LA CE AR	5,50
fiocchi d'avena, burro di arachidi, banana, miele, granella di cacao, yogurt greco, latte d'avena	
YOGURT BOWL LA CE FG	6,50
yogurt greco, mirtilli, lamponi, banana, semi di chia, granola	
TOAST LA CE AS	5,00
pane bianco o integrale, prosciutto cotto, formaggio	
HUMMUS CE SS	4,00
hummus fatto in casa, semi di sesamo, pane tostato	
SCRAMBLED / POACHED EGGS & TOAST LA UO CE	7,50
uova, pane tostato, burro + SALMONE AFFUMICATO +4,00 PE	
HAM & CHEESE OMELETTE LA UO AS	9,00
uova, prosciutto cotto, formaggio	
SMOKED SALMON OMELETTE LA UO PE	11,00
uova, salmone affumicato, spinacino	
PROTEIN PANCAKE LA UO CE AS	6,00
frutta di stagione, marmellata ai frutti rossi	
PROTEIN PANCAKE AL CIOCCOLATO LA UO CE AR	6,00
banana, burro di arachidi, scaglie di cioccolato fondente	
SUNRISE WRAP LA UO CE	8,00
wrap di grano, uova strapazzate, formaggio, pomodorini, spinacino	
NEW MANGO COLADA SMOOTHIE BOWL LA	9,00
yogurt greco, mango, banana, latte, latte di cocco, collagene, mirtilli, cocco a scaglie, semi di chia, miele, menta	

OPEN TOAST

Servito con pane tostato ai 4 cereali o segale

AVOCADO TOAST CE	6,00
avocado, semi di canapa	
AVOCADO TOAST WITH HUMMUS CE SS FG	7,00
avocado, hummus fatto in casa, semi di canapa, paprika dolce	
AVOCADO TOAST WITH SMOKED SALMON PE FG CE SS SO	11,00
avocado, salmone affumicato, mela, mandorle tostate, spinacino, cavolo viola, dressing al mango	

WRAPS

Servito con wrap di grano

ASIAN WRAP CE FG SS SO AS	8,50
petto di pollo, carote, cavolo viola, anacardi, zenzero sottaceto, ravanelli, semi di sesamo, spinacino, erba cipollina, coriandolo, dressing al miso	
AVO FALAFEL WRAP CE FG SS SE SO	8,50
falafel di ceci, avocado, carote, hummus fatto in casa, cavolo viola, spinacino, dressing al coriandolo e lime	
NEW BBQ CHICKEN WRAP CE UO SE	8,50
petto di pollo, salsa bbq, carote, cavolo viola, sedano, insalata, cipolla croccante, maionese di sedano e cipolla	
PRINCESS WRAP CE LA UO SE	10,50
petto di pollo, avocado, feta, pomodorini, carote, insalata, maionese di sedano e cipolla	
CHICKEN CAESAR WRAP CE LA SO SP FG	11,00
petto di pollo, avocado, pomodorini, scaglie di grana padano, anacardi, insalata, scaglie di cocco affumicato, dressing al parmigiano	
ITALIAN WRAP CE LA AS	11,00
prosciutto crudo, squacquerone, pomodorini, rucola, spinacino, olio EVO	
SALMON WRAP CE LA FG PE SS SO	12,00
salmone affumicato, mela, feta, cavolo viola, spinacino, lime, mandorle tostate, dressing al mango	
NEW ROAST BEEF WRAP CE LA FG	11,00
roast beef a fette, grana padano, insalata, pomodorini, pesto di zucchine	

SALADS

IRON KICK SALAD LA SE SS SO	9,50
mix di riso, ceci, lenticchie, feta, avocado, cetriolo, pomodorini, sedano, spinacino, curry in polvere, dressing al miso, dressing al coriandolo	
ASIAN SALAD FG SS SO AS	10,50
petto di pollo, carote, cavolo viola, anacardi, zenzero sottaceto, ravanelli, semi di sesamo, spinacino, erba cipollina, coriandolo, dressing al miso	
CRUNCHY TACO CHICKEN SALAD CE SO FG	11,00
insalata, petto di pollo, taco strips, avocado, edamame, cavolo viola, carote, cetriolo, semi di zucca tostate, dressing al coriandolo	
CHICKEN CAESAR SALAD LA FG SO SP	11,50
insalata, petto di pollo, avocado, pomodorini, anacardi, scaglie di grana padano, scaglie di cocco affumicato, dressing al parmigiano	

SEASONAL PLATES

NEW FRESH PASTA WITH PESTO LA CE FG	8,50
troccoli, pesto di zucchine, mandorle e limone grattugiato	
NEW CHICKEN WOK SS	9,50
mix di riso, petto di pollo, zucchine, carote, zenzero, spinacino, semi di sesamo	
CHICKEN, RICE & VEG	14,00
petto di pollo, mix di riso, carote e zucchine arrosto + PETTO DI POLLO +10,00	
NEW SALMON POKE BOWL LA PE FG	13,50
mix di riso, salmone affumicato, mela, cavolo viola, feta, spinacino, mandorle, lime e dressing al mango	
NEW ROAST BEEF POTATO & VEG SP	13,50
roast beef a fette, patate, zucchine e carote al forno, dressing alla senape	

DISPONIBILI
ALTERNATIVE
SENZA LATTOSIO

HOT & ICED DRINKS

	SHORT	TALL
ESPRESSO		1,20
AMERICANO LA		1,50
CAPPUCCINO LA		1,80
CAFFÈ LATTE LA		2,50
TEA		2,50
english, verde, menta, bergamotto, finocchio		
FRESH MINT & GINGER TEA		2,50
menta fresca, zenzero fresco		
FLOO FIGHTER		3,00
menta fresca, limone, zenzero, pepe di cayenna, miele		
NEW MACCHIATO	1,30	
NEW GINSENG	1,30	1,50
NEW ORZO	1,30	1,50
ICED AMERICANO LA		3,00
espresso, miele, acqua, ghiaccio, latte		
ICED CAPPUCCINO LA		3,00
cappuccino, miele, ghiaccio		
SOSTITUISCI COL DECAFFEINATO +0,30		

FROZEN YOGURT

NEW NATURAL LA	3,50
frozen yogurt al naturale	
NEW TOASTED ALMOND & SPICED HONEY LA FG	4,50
frozen yogurt con mandorle e miele speziato	
NEW CACAO CRUNCH LA	4,50
frozen yogurt con riccioli di cacao, fragole, semi di chia e miele	
NEW PIÑA COLADA LA	5,00
frozen yogurt con scaglie di cocco e ananas	

SMALL 350ML
LARGE 500ML

SMOOTHIES

	SMALL	LARGE
STRAWBERRY STINGER LA	5,50	6,50
fragole, banana, frozen yogurt, succo di mela		
BERRY DAIRY LA	5,50	6,50
mirtilli, lamponi, fragole, banana, frozen yogurt, miele, latte		
GEM LA FG	5,50	6,50
banana, mandorle, frozen yogurt, latte, miele		
C-BREEZE	6,00	7,00
mango, fragole, ananas, succo di mela, vitamina C (500mg), datteri		
PEANUT BUTTER BERRY AR FG	6,00	7,00
burro di arachidi, mirtilli, banana, datteri, latte di mandorla, acqua		
MANGO LASSI LA	6,00	7,00
mango, miele, zenzero, yogurt intero, latte		
PEANUT BUTTER BLISS LA AR	6,00	7,00
burro di arachidi, banana, cacao, frozen yogurt, latte		

PROTEIN SMOOTHIES

	SMALL	LARGE
SALTED CARAMEL FG	8,00	9,50
proteine, datteri, banana, burro di mandorle, sale, acqua		
NATURE'S PROTEIN FG	8,00	9,50
proteine vegetali, semi di canapa, miscela di spirulina, banana, ananas, latte di cocco, succo di mela		
PLANT PEANUT BUTTER BOMB CE AR	8,00	9,50
proteine vegetali, burro di arachidi, banana, cacao, latte d'avena, latte di cocco		
PEANUT BUTTER BOMB LA AR	8,00	9,50
proteine, burro di arachidi, banana, cacao, yogurt intero, latte		
MOCHA PROTEIN LA	8,50	10,00
proteine, espresso, frozen yogurt, latte di cocco, cacao, latte		

SUPERFOOD SMOOTHIES

	SMALL	LARGE
NEW TROPICAL GREENS	6,00	7,00
ananas, mango, spinacino, sedano, cetriolo, zenzero, succo d'ananas		
VITAMIN SEE	7,00	8,00
mango, ananas, succo di arancia e carota, vitamina C (500mg)		
ALL THE GREENS SE FG	7,00	8,00
mango, cetriolo, ananas, sedano, spinacino, succo di mela, semi di chia, semi di canapa		
CITRUS GLO LA FG	7,00	8,00
succo d'arancia, mango, frozen yogurt, semi di chia, collagene, miele agli agrumi		
NEW SUMMER GLO LA	7,00	8,00
succo di carota e arancia, mango, lamponi, frozen yogurt, datteri, miele di barbabietola		

SMALL 350ML
LARGE 500ML

RAW JUICES & SHOTS

	SMALL	LARGE
ORANGE JUICE	5,00	6,00
HELPER	6,50	8,00
carota, mela, ananas, curcuma, vitamina C		
DAILY GREENS FG SE	6,50	8,00
mela, spinacino, cetriolo, sedano, semi di chia		
FLOO JUICE	7,00	8,50
arancia, carota, limone, zenzero, pepe di cayenna		
LEMON CUCUMBER COOLER SE	7,00	8,50
cetriolo, limone, ananas, sedano, mela, menta		
NEW PIÑA CHILI MOJITO	7,50	9,00
ananas, mela, lime, cetriolo, menta, pepe, sale, zenzero		
GINGER SHOT (25ML/50ML)	3,00	4,00
FLOO SHOT (50ml)	4,00	
zenzero, miele, limone, pepe di cayenna		

ALLERGENI

La nostra cucina utilizza ingredienti che contengono i seguenti allergeni: cereali con glutine, sedano, uova, pesce, crostacei, molluschi, latte, senape, arachidi, frutta a guscio, sesamo, soia, lupini, anidride solforosa e solfiti. Potrebbero accidentalmente entrare in contatto con il tuo piatto. Adottiamo rigorose pratiche di sicurezza alimentare per evitare ciò, ma esiste una piccola probabilità di trovare in contatto con questi allergeni.

USA QUESTE ICONE PER SCEGLIERE IL PIATTO CHE SI ADATTA AI TUOI REQUISITI

CE CEREALI CON GLUTINE	UO UOVA	AR ARACHIDI	FG FRUTTA A GUSCIO	LA LATTE	SO SOIA	AS ANIDRIDE SOLFOROSA
CR CROSTACEI	MO MOLLUSCHI	SE SEDANO	SP SENAPE	SS SESAMO	PE PESCE	LU LUPINI

GUIDA NUTRIZIONALE SENZA GLUTINE VEGANO

KIDS MENU

FRESCO, SANO E DIVERTENTE



ALL-DAY BREAKFAST

PEANUT BUTTER BANANA TOAST AR CE	3,50
banana, burro di arachidi, miele	
PEANUT BUTTER BANANA POT LA AR FG GF	5,00
yogurt, banana, burro di arachidi, mandorle tostate, miele	
LITTLE SCRAMBLED EGGS ON TOAST UO LA CE	5,00
uova strapazzate	

WRAPS

Servito con wrap di grano

CHEESY EGG WRAP UO LA CE	5,50
wrap di grano con uova strapazzate e formaggio	
CHEESY CHICKEN WRAP UO LA CE	6,50
wrap di grano con pollo, formaggio e maionese	
LITTLE PRINCESS WRAP SE UO CE	8,00
wrap di grano, pollo, avocado, pomodorini, carote, insalata mix, maionese al sedano e cipolla	

250ml

SMOOTHIES

STRAWBERRY STINGER LA	5,00
fragole, banana, frozen yogurt, succo di mela	
C-BREEZE	5,00
mango, fragole, ananas, succo di mela, vitamina C, datteri	
GEM LA FG	5,00
banana, mandorle, frozen yogurt, latte, miele	
PEANUT BUTTER BERRY AR FG	5,00
burro di arachidi, mirtilli, banana, datteri, latte di mandorla, acqua	
PEANUT BUTTER BLISS LA AR	5,00
burro di arachidi, banana, cacao, frozen yogurt, latte	