

NEW SUMMER MENU

ALL-DAY BREAKFAST*

YOGURT BOWL LA CE FG	6,90
yogurt greco, mirtillo, fragole, banana, semi di chia, granola	
TOAST LA CE AS	5,30
pane bianco o integrale, prosciutto cotto, formaggio	
HUMMUS V CE SS	4,50
hummus fatto in casa, semi di sesamo, pane tostato	
SCRAMBLED / POACHED EGGS & TOAST LA UO CE	7,80
uova, pane tostato, burro + SALMONE AFFUMICATO +4,00 PE	
HAM & CHEESE OMELETTE LA UO AS	9,60
uova, prosciutto cotto, formaggio	
SMOKED SALMON OMELETTE LA UO PE	11,60
uova, salmone affumicato, spinacino	
SUNRISE WRAP LA UO CE	8,60
wrap di grano, uova strapazzate, formaggio, pico de gallo, spinacino	
NEW PACIFIC PROTEIN CUP LA FG	10,50
proteine, yogurt intero, mango, banana, miele al limone e semi di chia, ricoperto da banane, mandorle e cocco tostato	

OPEN TOAST*

Servito con pane tostato ai 4 cereali o segale

AVOCADO TOAST V CE	6,40
avocado, semi di canapa	
AVOCADO TOAST WITH HUMMUS V CE SS	6,90
avocado, hummus fatto in casa, semi di canapa, paprika dolce	
AVOCADO TOAST WITH SMOKED SALMON PE FG CE SO SS	11,00
salmone affumicato, avocado, mela, mandorle tostate, spinacino, cavolo viola, dressing al mango	

WRAPS*

Servito con wrap di grano

BBQ CHICKEN WRAP CE UO SE	8,90
petto di pollo, salsa BBQ, carote, cavolo viola, sedano, insalata, cipolla croccante, maionese di sedano e cipolla	
AVO FALAFEL WRAP V CE SS SO	9,45
falafel di ceci, avocado, carote, hummus fatto in casa, cavolo viola, spinacino, dressing al coriandolo	
NEW TERIYAKI CHICKEN WRAP CE SS SO AS AR	9,50
pollo teriyaki, arachidi al sesamo e Sriracha, ananas, carote, cavolo viola, spinacino, dressing al miso	
ASIAN WRAP CE FG SS SO AS	9,20
petto di pollo, spinacino, cavolo viola, carote, ravanelli, zenzero sottaceto, anacardi, semi di sesamo, cipollotto, coriandolo, dressing al miso	
NEW CHICKEN TAHINI WRAP FG CE SO SS AS	10,20
pollo cajun, insalata di ceci, cipolla arrosto, cetrioli, cipolla, mandorle, rucola, dressing alla tahina	
PRINCESS WRAP CE LA UO SE	10,90
petto di pollo, avocado, feta, pomodorini, carote, insalata, maionese al sedano e cipolla	
CHICKEN PARMESAN CRUNCH WRAP CE LA UO	10,90
petto di pollo, pesto di pomodori secchi, crostini, insalata, carote, cipolla arrosto, pomodorini, scaglie di Grana Padano, dressing alla feta	
HOT HONEY CHICKEN WRAP LA UO CE	10,90
pollo con miele piccante, salsa di mais arrostito, cavolo viola, insalata, salsa chipotle, avocado, pico de gallo, dressing alla feta	
CHICKEN CAESAR WRAP CE LA SO SP FG	11,40
petto di pollo, avocado, pomodorini, scaglie di Grana Padano, anacardi, insalata, scaglie di cocco affumicato, dressing al Parmigiano	
SALMON WRAP CE LA FG PE SS SO	12,00
salmone affumicato, mela, feta, cavolo viola, spinacino, lime, mandorle tostate, dressing al mango	

SALADS & BOWLS*

IRON KICK SALAD LA SE SS SO CE	9,90
ceci, feta, avocado, cetriolo, pomodorini, sedano, spinacino, curry in polvere, dressing al miso, lenticchie, mix di riso, dressing al coriandolo	
NEW TAHINI CRUNCH SALAD FG AS SS SO	10,40
insalata di ceci, cetriolo, ravanelli, cipolla sottaceto, spinacino, mandorle, rucola, dressing alla tahina	
CHICKEN WOK SS CE SO	10,70
petto di pollo, mix di riso, zucchine, carote, zenzero, spinacino, semi di sesamo, salsa di soia	
ASIAN SALAD FG SS SO AS	10,80
pollo, carote, cavolo viola, anacardi, zenzero sottaceto, ravanelli, semi di sesamo, spinacino, erba cipollina, coriandolo, dressing al miso	
TERIYAKI CHICKEN POKE BOWL CE SS SO	11,20
petto di pollo alla salsa teriyaki, mix di riso, avocado, ananas, cavolo viola, carote, cetriolo, ravanelli, semi di sesamo, cipolle croccanti, dressing al miso	
SMOKY BBQ CHICKEN SALAD CE SE UO LA	11,20
petto di pollo cajun, salsa BBQ, salsa chipotle, cavolo viola, carote, sedano, salsa di mais arrostito, pomodorini, formaggio cheddar, insalata, cipolla croccante, dressing alla feta	
CHICKEN CAESAR SALAD LA FG SO SP CE	11,90
petto di pollo, avocado, pomodorini, scaglie di Grana Padano, insalata, scaglie di cocco affumicato, anacardi, dressing al Parmigiano Reggiano	
CHICKEN, RICE & VEGETABLES CE	14,00
petto di pollo, mix di riso, carote e zucchine arrosto + PETTO DI POLLO +10,00	
SALMON WOK SS CE PE	12,80
salmone fresco, mix di riso, zucchine, carote, zenzero, spinacino, semi di sesamo	
SALMON POKE BOWL LA PE FG CE SO	14,50
salmone affumicato, mix di riso, mela, cavolo viola, feta, spinacino, mandorle, lime e dressing al mango	

SEASONAL PLATES*

NEW KIMCHI TUNA OMELETTE SO PE CE UO	9,00
uova, tonno, kimchi, pomodorini, spinacino	
BUDDHA CHICKEN CE LA SE SS FG	10,50
pollo al curry, mix di riso, spinacino, zucca al curry, broccoli al forno, semi di zucca, lime, condimento vegano al burro di mandorle	
NEW GINGER CHICKEN SKEWERS FG SS SO AS	14,00
pollo allo zenzero, curcuma, zucchine, spinacino, rosmarino, patate dolci, dressing al miso	
NEW SALMON LIGURIAN PESTO FG PE CE UO	14,50
salmone affumicato, zucchine, pesto, semi di canapa, spinacino, crostini, mandorle a scaglie, dressing all'avocado	

NEW

SANDWICHES*

CHEDDAR PESTO CE LA FG UO SP AS	6,80
formaggio cheddar, feta, pomodoro, pesto, maionese alla senape, pane	
CHEESY SUNDRIED TOMATO CE LA FG	7,50
formaggio cheddar, pesto ai pomodori secchi, pomodoro, feta, pane	
CHICKEN AVO CLUB CE UO	10,50
petto di pollo, pomodoro, spinacino, avocado, maionese, pane	

BURGER*

NORMAL CHEESEBURGER CE UO SP LA SO	10,50
hamburger di manzo, pomodoro, lattuga, formaggio cheddar, salsa burger	

**SMALL 350ML
LARGE 500ML**

SMOOTHIES*

	SMALL	LARGE
STRAWBERRY STINGER LA	5,50	6,70
fragole, banana, frozen yogurt, succo di mela		
BERRY DAIRY LA	5,50	6,70
mirtillo, lamponi, fragole, banana, frozen yogurt, miele, latte		
GEM LA FG	6,00	7,20
banana, mandorle, frozen yogurt, latte, miele		
C-BREEZE V	6,00	7,20
mango, fragole, ananas, succo di mela, vitamina C (500mg), datteri		
PEANUT BUTTER BERRY V AR FG	6,00	7,20
burro di arachidi, mirtillo, banana, datteri, latte di mandorla, acqua		
CHOC MOUSSE LA	7,25	8,45
avocado, frozen yogurt, cacao, cacao nibs, datteri, latte		
NEW CACAO MINT LA FG	7,25	8,45
menta, cacao nibs, frozen yogurt, spirulina, mandorle, datteri, crema di cocco		
NEW TROPICAL BLISS LA	7,25	8,45
mango, ananas, frozen yogurt, crema di cocco, miele al limone, latte, cocco tostato, semi di chia, coulis di mango e granadilla		

PROTEIN SMOOTHIES*

	SMALL	LARGE
SALTED CARAMEL LA FG	8,00	9,50
proteine, datteri, banana, burro di mandorle, sale, acqua		
NATURE'S PROTEIN V	8,00	9,50
proteine vegetali, semi di canapa, spirulina, banana, ananas, crema di cocco, succo di mela		
PLANT PEANUT BUTTER BOMB V AR	8,00	9,50
proteine vegetali, burro di arachidi, banana, cacao, latte d'avena, crema di cocco		
PEANUT BUTTER BOMB LA AR	8,00	9,50
proteine, burro di arachidi, banana, cacao, yogurt intero, latte		
MOCHA PROTEIN LA	8,80	10,30
proteine, espresso, frozen yogurt, crema di cocco, cacao, latte		

**SMALL 350ML
LARGE 500ML**

SUPERFOOD SMOOTHIES*

	SMALL	LARGE
TROPICAL GREENS V SE	6,00	7,20
ananas, mango, spinacino, sedano, cetriolo, zenzero, succo di mela		
VITAMIN SEE V	7,00	8,20
mango, ananas, succo di arancia e carote, vitamina C (500mg)		
MATCHA MINT LA	7,00	8,20
matcha, ananas, banana, frozen yogurt, menta, miele, latte		

RECOVERY*

CREATINE KICK	7,00	8,20
mango, fragole, crema di cocco, miele di agrumi, acqua di cocco, creatina		
NEW TROPICAL ELECTROLYF V	7,00	
blend di elettroliti con magnesio, potassio e sodio		
NEW CREATINE TROPICAL ELECTROLYF	8,00	
creatina, blend di elettroliti con magnesio, potassio e sodio		

FROZEN YOGURT*

NATURAL LA	3,50
frozen yogurt al naturale	
TOASTED ALMOND & SPICED HONEY LA FG	4,50
frozen yogurt con mandorle e miele speziato	
CACAO CRUNCH LA	4,50
frozen yogurt con riccioli di cacao, fragole, semi di chia e miele	
NEW AFFOGATO LA	4,50
frozen yogurt e caffè	
LEMON STRAWBERRY CHEESECAKE LA	4,50
frozen yogurt, granola, fragole, miele di limone	

**SMALL 350ML
LARGE 500ML**

RAW JUICES & SHOTS*

	SMALL	LARGE
ORANGE JUICE V	5,00	6,50
HELPER V	6,50	8,00
carote, mela, ananas, curcuma		
DAILY GREENS V SE	6,50	8,00
mela, spinacino, cetriolo, sedano, semi di chia		
LEMON CUCUMBER COOLER V SE	6,90	8,40
cetriolo, limone, ananas, sedano, mela, menta		
FLOO JUICE V	7,00	8,50
arancia, carote, limone, zenzero, pepe di cayenna		
GINGER SHOT (25ML/50ML) V	3,00	4,00
FLOO SHOT (50ML)		4,00
zenzero, miele, limone, pepe di cayenna		

**DISPONIBILI
ALTERNATIVE
SENZA LATTOSIO**

HOT & ICED DRINKS

ESPRESSO	1,30	
MACCHIATO	1,40	
GINSENG	1,40	1,60
ORZO	1,40	1,60
AMERICANO LA	1,60	
CAPPUCCINO LA	1,90	
CAFFÈ LATTE LA	2,60	
MATCHA MINT LATTE LA	4,00	4,50
matcha, latte		
FRESH MINT & GINGER TEA	2,60	
menta fresca, zenzero fresco		
TEA	2,60	
english, verde, menta, bergamotto, finocchio		
FLOO FIGHTER	3,10	
menta fresca, limone, zenzero, pepe di cayenna, miele		
ICED AMERICANO LA	3,00	
espresso, miele, acqua, ghiaccio, latte		
ICED CAPPUCCINO LA	3,00	
cappuccino, miele, ghiaccio		
NEW ICED MATCHA LATTE LA	5,50	6,00
matcha, menta, miele, latte e ghiaccio		

SOSTITUISCI COL DECAFFEINATO +0,30

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 entrare in contatto con questi allergeni. * **Può contenere ingredienti precedentemente congelati.**

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

PICCANTE VEGANO