

shake Café  
Firenze



**MENU**

## CHE COS'È SHAKE CAFÉ...

Shake Café è una filosofia prima di essere un Juice Bar o un Ristorante. È immaginare e proporre un modo di fare ristorazione completamente diverso rispetto allo stile tradizionale fiorentino, ponendo l'accento su freschezza, benessere, semplicità e velocità. Cristiano (uno dei titolari) è colui che va al mercato, almeno tre volte a settimana, per poter scegliere ed acquistare frutta e verdura di prima scelta, in base alla qualità e alla stagionalità dei prodotti, gli stessi che saranno poi venduti e trasformati nei nostri locali.

Un altro punto focale della nostra filosofia è l'eco-sostenibilità dei prodotti. Il packaging per i prodotti "take away", cannuce, bicchieri, tappi, etc. sono fatti di PLA (PolyLacticAcid) che sfrutta amido di mais e altri prodotti completamente rinnovabili, riducendo totalmente l'impatto ambientale, e dal 2020 non saranno più vendute bottiglie di plastica nei locali a marchio "Shake Café", ma solo bottiglie di vetro o bicchieri di fibra di bamboo che potrai riutilizzare ottenendo in cambio sconti ed incentivi.

Il nostro personale è molto sensibile e partecipa della nostra filosofia, molto attento al risparmio energetico e alla sostenibilità ecologica in ogni aspetto della nostra produttività.

Quindi, se la nostra filosofia ti piace, vieni anche tu a far parte della grande famiglia Shake Café!



**11. Achiote**  
(*Bixa Orellana*).

## WHO IS SHAKE CAFÉ....

Shake Cafe offers an alternative way of eating to the very traditional city of Florence, emphasizing health, freshness, simplicity and quickness. Cristiano, one of the owners, drives to the fruit and vegetable market at least 3 nights a week, choosing mostly local and seasonal products that will be sold in our stores.

From the beginning of our story, our main priority has been to focus on sustainability, choosing leaders in eco-conscious materials for all of our take-away packaging. We use PLA (Polylactic Acid) renewable materials and corn starch - reducing our dependence on fossil fuels. Our juice cups, smoothie cups, lids and straws are made of this renewable material and are FSC® certified, OK compost certified and exclude the use of chemicals.

To continue our mission in maintaining sustainability, we have decided to eliminate all plastic water bottles from our stores, starting in 2020. We will only sell glass bottles that are eligible for discounts when you return.

We have also created our own Shake Café reusable water bottles, encouraging you to use less plastic and be more sustainable :) Along with our reusable water bottles, we now offer our own bamboo fiber coffee cups - if you bring yours back to our stores, we will give you a 50 cent discount on all hot drinks!

Our team at Shake researches the best ways to practice sustainability in everything that we do. Have you ever thought about how much energy we consume while using heating and cooling systems? It's a lot... In the building and construction of each new location, we have conducted research and have been successful in finding and using the leaders in green and low energy consuming machines.

We hope you enjoyed reading about our family here at Shake Café and hopefully we can inspire YOU to be more sustainable!

# BRUNCH

## MIXED BRUNCH PLATE | 13 euro

2 uova (a piacere), bacon, pancakes con sciroppo d'acero, frutta fresca e cocco a scaglie, patate al forno e foglie verdi  
2 eggs (any style), crispy bacon, pancakes served with maple syrup and coconut flakes, hash brown potatoes and green leaves

## CLASSIC ENGLISH BRUNCH | 15 euro

2 uova (a piacere), fagioli al pomodoro, bacon, pomodori arrostiti, salsiccia inglese, toast con burro e marmellata  
2 eggs (any style), beans with tomato sauce, crispy bacon, english sausage, roasted tomatoes and toast with butter and jam

## CLASSIC PANCAKES | 8 euro

pancakes serviti con sciroppo d'acero, frutta fresca e scaglie di cocco  
stack of pancakes served with maple syrup, fresh mixed berries and coconut flakes

## BLUEBERRY PANCAKES | 9 euro (vegan & paleo)

stack di 4 pancakes ai mirtilli servito con salsa di caramello salato fatta in casa e frutta fresca (vegan e paleo)  
stack of 4 blueberry pancakes served with homemade salted caramel drizzle and fresh fruit (plant-based and paleo)

## VEGAN MIXED BRUNCH PLATE | 15 euro

pancakes di mirtilli servito con salsa di caramello salato & frutta fresca, mezzo avo smashed toast su pane integrale fatto in casa, pomodoro confit, scrambled tofu con piselli & pomodori e french fries di patate dolci  
blueberry pancakes with salted caramel drizzle & fresh fruit, half smashed avo toast on house-made whole wheat bread, cherry tomatoes confit, scrambled tofu with green peas & tomatoes and sweet potato French fries

## FARM OMELETTE | 8 euro

frittata di 3 uova fatta con verdure di stagione servita con patate al forno (fatta con solo il bianco dell'uovo + 1 euro, con aggiunta di formaggio di capra + 1 euro)  
3 eggs with farmers vegetables served with hash browns potatoes (egg white omelette + 1 euro, add goat cheese + 1 euro)

## EGGS BENEDICT | 9 euro

2 uova in camicia servite su english muffin con bacon e salsa olandese (senza bacon ma avocado + 2 euro / o salmone affumicato + 3 euro)  
2 poached egg served on english muffins bread with crispy bacon and hollandaise sauce (no bacon but avocado + 2 euro / or smoked salmon + 3 euro)

## HUEVOS RANCHEROS | 12 euro

fagioli saltati, tortilla tostata, avocado, insalata di Pico de Gallo (pomodori, cipolla, peperoncino, lime e coriandolo), due uova fritte alla "sunny side up", servito con salsa rossa piccante e feta  
re-fried beans, toasted tortilla, avocado, Pico de Gallo salad (tomatoes, onion, cilantro, lime and chili), two eggs with the sunny side up, spicy red pepper sauce and crumbled feta cheese

# CONTORNI | SIDE DISHES

## PATATE AL FORNO | 4 euro

hash browns potatoes

## FRENCH FRIES DI PATATE DOLCI | 5 euro

sweet potato french fries

## 2 UOVA (scrambled, fritte o in camicia) | 3 euro

2 eggs (scrambled, fried or poached)

## SCRAMBLED TOFU con piselli e pomodori | 4 euro

with green peas and tomatoes

## PANE E BURRO | 2 euro

toast and butter

## extra add-on

gluten free toast + 2,00

rye bread + 2,00

avocado + 2,50

bacon + 2,00

sausage

sciroppo d'acero + 2,00

maple syrup

granola biologica

fatta in casa + 1,50

home made organic granola

salmone affumicato + 3,00

smoked salmon

## TOAST

### **SMASHED AVOCADO TOAST (CLASSIC) | 7 euro**

**smashed avocado con limone, germogli, semi misti e uovo fritto, con pane integrale fatto in casa o pane rye (a scelta)**

freshly smashed avocado with a splash of lemon served with sprouts, mixed seeds and fried egg, with house-made wheat bread or rye bread

### **GREEK AND SPICY AVO TOAST | 8 euro**

**smashed avocado su pane integrale fatto in casa servito con uovo in camicia, formaggio feta ed erbe aromatiche & peperoncino a scaglie**

smashed avocado on homemade wheat toast served with poached egg, feta cheese and sprinkled with mixed herbs & chili flakes

### **FRENCH TOAST | 9 euro**

**pane brioche, frutta mista, zucchero a velo e sciroppo d'acero**

brioche bread, topped with fresh fruit and maple syrup

### **NORDIC SALMON TOAST | 9,50 euro**

**pane rye con salmone affumicato, cetrioli, spinaci e aneto&dijon dressing**

rye bread with smoked salmon, cucumber, spinach and dill&mustard dressing

## SWEET POTATO TOAST

### **SWEET POTATO TOAST | 7 euro**

**fetta di patata dolce tostata con burro di arachidi o burro di mandorla fatto in casa, banana e fragole a fette, scaglie di cocco e semi di chia**

sweet potato toast with peanut butter or almond butter, sliced strawberries and bananas sprinkled with coconut flakes and chia seeds

### **SWEET POTATO TOAST WITH SMASHED AVOCADO | 7 euro**

**fetta di patata dolce tostata con smashed avocado, limone, germogli e semi misti**

sweet potato toast with smashed avocado, lemon, sprouts and mixed seeds

## BRUNCH COCKTAILS

### **1 | BLOODY MARY | 6 euro**

**vodka, succo di pomodoro, limone, salsa worcester, sale, pepe e tabasco**

vodka, organic tomato juice, fresh lemon juice, worcester, tabasco, salt and pepper

### **2 | MIMOSA | 4 euro**

**prosecco e spremuta d'arancia**

prosecco and fresh orange juice

### **3 | BELLINI | 4 euro**

**prosecco e succo di pesca**

prosecco and fresh peach puree

### **4 | SPRITZ | 5 euro**

**prosecco, aperol e soda**

prosecco, aperol e soda

**BEER / WINE chiedere al personale | ask for info**

## PRANZO|LUNCH dalle 11 alle 15

dal lunedì al venerdì | from monday - friday

### PIATTI E BOWLS DEL GIORNO

### BOWLS AND PLATES OF THE DAY

Consultate il menu del giorno | See menu of the day for plates and bowls

### BURGER

**CLASSIC BURGER | 12 euro**

**hamburger di carne biologico con provenienza locale, bun brioche fatto in casa, lattuga e pomodori servito con patatine fritte e salse di nostra produzione**

organic & local sourced beef burger served on house made brioche bun, lettuce, tomatoes, french fries with sauces of our own production on the side

**VEGAN BURGER | 10 euro**

**burger di legumi con bun brioche fatto in casa, caesar dressing vegano con tahini & capperi, cipolla sott'aceto, pomodori e lattuga - servito con french fries di patate dolci e salse di nostra produzione (con aggiunta di formaggio vegano + 0,50 cent)**

mixed legume burger on house made brioche bun, vegan caesar tahini & capers dressing, pickled onion, tomatoes and lettuce, served with sweet potato french fries, vegan mayo and ketchup, all made in-house

**MEGA BURGER | 14 euro**

**hamburger di carne biologico con provenienza locale servito con un bun brioche fatto in casa, uovo fritto, formaggio cheddar, lattuga, salsa BBQ, con patate al forno o insalata mista**

organic & local sourced beef burger on house made brioche bun, fried egg, cheddar cheese, lettuce and BBQ sauce, served with hash brown potatoes or mixed greens

**CHEESE BURGER | 14 euro**

**hamburger di carne biologico con provenienza locale servito con bun brioche fatto in casa, cheddar, cipolla sott'aceto, lattuga, pomodoro e salsa Ranch**

**Servito con French fries di patate dolce, maionese e ketchup di nostra produzione**

organic and local sourced beef burger on homemade brioche bun with pickled onion, cheddar, lettuce, tomato and Ranch greek yogurt dressing. Served with sweet potato french fries, mayo and ketchup of our own production

### SHAKE'S BAGELS - FATTI IN CASA

### HAND-ROLLED BAGELS OF OUR OWN PRODUCTION

**CLASSIC SALMON | 7,50 euro**

**con cream cheese, aneto e salmone affumicato**

cream cheese, dill and smoked salmon

**BURRO DI ARACHIDI O DI MANDORLE FATTO IN CASA | 5,50 euro**

**servito con banane & fragole a fette**

peanut spread or homemade almond butter with sliced banana & strawberry

**CREAM CHEESE | 4,50 euro**

**solo cream cheese**

cream cheese, just as simple as that

**CREAM CHEESE, CETRIOLI, CIPOLLA ROSSA, POMODORO, ANETO, CAPPERI & LIMONE | 6 euro**

cream cheese, cucumbers, red onion, tomatoes, dill, capers, squeezed lemon,

cracked pepper, sea salt and olive oil

## WRAPS

### **TURKEY | 6 euro**

**tacchino, cetrioli, super green mix, carote e Ranch dressing di yoghurt greco e erbe miste**

turkey, cucumber, super green mix, carrots and greek yoghurt Ranch dressing

### **CAESAR | 7 euro**

**pollo biologico grigliato al rosmarino, caesar dressing classico, parmigiano, insalata**

organic grilled chicken with rosemary, classic caesar dressing, lettuce and parmesan

### **SPICY FAJITA | 7 euro**

**pollo biologico grigliato al rosmarino, guacamole, fagioli, salsa rossa piccante, formaggio, insalata**

organic grilled chicken with rosemary, guacamole, spicy red pepper sauce, beans, cheese, lettuce

### **FALAFEL WRAP | 6,50 euro**

**falafel fatti al forno, cipolla sott'aceto, barbabietole a julienne, super green mix, hummus e vinaigrette di limone, prezzemolo, basilico e menta**

oven baked falafel, pickled onion, raw beets, super green mix, hummus and herby lemon vinaigrette

### **CHICKPEA CHUNA | 6,50 euro**

**ceci con scaglie di alga Nori, limone & capperi, cipolla rossa, tahini, avocado, pomodori, super green mix**

smashed chickpeas mixed with nori flakes, capers & lemon, red onion, tahini, avocado, tomatoes, super green mix and balsamic vinaigrette

## SANDWICH

### **TURKEY BLT SANDWICH | 9 euro**

**pane tramezzino integrale fatto in casa, tacchino, pancetta, avocado, pomodoro, insalata e caesar dressing classico**

home made whole wheat tramezzino bread, turkey, bacon, avocado, tomatoes, lettuce & classic caesar dressing

### **CLUB SANDWICH | 9 euro**

**pane tramezzino integrale fatto in casa, maionese, uovo sodo, pomodoro, pollo biologico grigliato, insalata**

home made whole wheat tramezzino bread, bacon, mayo, boiled egg, tomato, organic grilled chicken and lettuce

### **SPICY KIMCHI GRILLED CHEESE SANDWICH | 9 euro**

**pane tramezzino integrale fatto in casa, kimchi piccante di nostra produzione, basilico, formaggio cheddar o formaggio vegano servito con semi di sesamo e erbe miste**

home made whole wheat tramezzino bread, spicy house made kimchi, basil, cheddar cheese or vegan cheese, sprinkled with sesame seeds & mixed herbs

## INSALATE

### **VEGAN SUPER CAESAR WITH CRISPY CHICKPEAS | 9,50 euro**

super green mix, quinoa, ceci croccanti con za'tar,  
avocado e patate dolci al forno

**servito con tahini & capperi vegan caesar dressing cremoso**

super green mix, quinoa, crispy chickpeas with za'tar,

avocado and roasted sweet potatoes

all served with a creamy tahini & capers vegan caesar dressing

### **CAESAR SALAD | 9,50 euro**

pollo biologico grigliato al rosmarino, insalata mista,

pomodorini, parmigiano, croutons con spezie miste

**tutto servito con caesar dressing classico**

organic grilled chicken with rosemary, spring mix salad,

cherry tomatoes, parmesan cheese, seasoned croutons

all served with a creamy classic caesar dressing

Don't forget our salad bar  
where you can make your own bowl!

## BOWLS

### **MACROBIOTIC BOWL | 9,50 euro**

quinoa, super green mix, ceci schiacciati con scaglie di alga nori, limone & capperi,

misto di verdure al forno, barbabietola crudi a julienne, crauti fatti in casa

**servito con miso, tahini e curcuma dressing**

quinoa, super green mix, smashed chickpeas with nori flakes, lemon & capers,

mixed roasted veggies, raw shredded beets and homemade sourkrauts

all served with miso, turmeric & tahini drizzle

### **FALAFEL BOWL | 9,50 euro**

falafel fatti al forno, super green mix, farro, zucchini al forno, hummus,

halloumi grigliata, cetrioli e pomodori secchi

**servito con vinaigrette di limone, menta, prezzemolo e basilico**

oven baked falafel, farro, super green mix, roasted zucchini, hummus,

grilled halloumi, cucumbers and sun-dried tomatoes

served with herby lemon vinaigrette

### **ORGANIC CHICKEN HARVEST BOWL | 9,50 euro**

pollo biologico grigliato al rosmarino, riso rosso, super green mix, patate dolci al forno,

ceci croccanti con za'tar, cavolo cappuccio e carote crudi a julienne

**servito con salsa Ranch di yoghurt greco & erbe miste**

organic grilled chicken with rosemary, red rice, super green mix, roasted sweet potato,

crispy chickpeas with za'tar, shredded cabbage and raw carrots

served with greek yoghurt Ranch dressing

### **SUPERGREEN MIX:**

spinaci, cavolo nero, germogli, rucola, cavolo viola

spinach, kale, sprouts, rucola and cabbage

# SMOOTHIES 4 | 5 | 8 euro

## 1 | FRUITY

yoghurt, polpa di mango, ananas, banana

yoghurt, mango, pineapple, banana

## 2 | TROPICAL GREEN

yoghurt, spinaci, cavolo nero, polpa di mango, banana

yoghurt, spinach, kale, mango, banana

## 3 | ENERGY

yoghurt, more, mirtilli, banana, mandorle

yoghurt, blackberries, blueberries, banana, almonds

## 4 | COFFEE SHAKE

caffè freddo, latte di mandorla, banana e datteri

splash of ice coffee, almond milk, banane and dates

## 5 | GLOWING GREEN

spinaci, banana, mango, datteri e latte di avena

dates, spinach, banana, mango and oat milk

## 6 | ACTIVE BREEZE

banana, lampone, burro di arachidi, miele, cacao e latte di mandorla

banana, raspberries, peanut butter, honey, chocolate powder and almond milk

**extra**  
**add-on**  
**+ 0,50 cent**

matcha • spirulina • semi di chia | chia seeds • raw cacao • maca • miele | honey • hemp protein | proteine di canapa • burro di arachidi | peanut butter • burro di mandorla fatto in casa | home made almond butter • granola fatta in casa biologica | organic home made granola • pepe di cayenne | cayenne pepper • semi di lino | flax seeds

# SUPER SMOOTHIES

## 1 | MACA | 6,50 euro

latte di mandorla, banana, cacao crudo, datteri, polvere di maca, cannella,

pepe di cayenne e cioccolato fondente

almond milk, frozen banana, raw cacao, dates, maca, cinnamon, cayenne and dark chocolate

energy boost | libido | hormone balance

## 2 | REFRESHING ALOE | 6,50 euro

acqua di cocco, cetriolo, ananas, spinaci, menta, prezzemolo, avocado,

aloe vera pura e semi di chia

coconut water, cucumber, pineapple, spinach, mint, parsley, avocado,

pure aloe vera and chia seeds

anti-inflammatory | cleansing | digestion

## 3 | MAGIC MATCHA | 6,50 euro

latte di avena, banana, mango, limone, spinaci, polvere di matcha tea verde

oat milk, banana, mango, lemon, spinach, matcha green tea

energy | detox | digestion



## CENTRIFUGHE | FRESH JUICE 4|5|8 euro

### 1 | TROPICALE

**ananas, fragole, arancia, mela**  
pineapple, strawberry, orange, apple

### 2 | BOOST

**carota, arancia, limone, zenzero**  
carrot, orange, lemon, ginger

### 3 | DETOX

**prezzemolo, spinaci, finocchio, limone, sedano, mela**  
parsley, spinach, fennel, lemon, celery, apple

### 4 | CITRUS GREEN

**cavolo nero, spinaci, ananas, arancia, limone e ginger**  
kale, spinach, pineapple, orange, lemon and ginger  
high in fiber | detox | alkalize

### 5 | SPIRULINA LEMONADE

**mela, cetriolo, limone, cavolo nero, zenzero e spirulina**  
apples, cucumbers, lemon, ginger, kale and spirulina powder  
anti-toxic | gut health | alkalize

### 6 | GREEN TONIC

**spinaci, mela, sedano, cetriolo, ananas e zenzero**  
spinach, apple, celery, cucumbers, pineapple and ginger  
detox | alkalize | vitamin boost

## SMOOTHIE BOWLS

### ACAI | 7 euro

**polpa di acai frozen, banane, more, miele, acqua di cocco o latte**  
frozen pure acai pulp, frozen banana, blackberries, honey, coconut water or milk

### GREEN | 7 euro

**spinaci, banana, avocado, mango, ananas, cavolo nero e latte di mandorla**  
spinach, frozen banana, avocado, almond milk, mango, pineapple and kale

### CHOCOLATE | 7 euro

**banana, datteri, cacao, latte di avena e scaglie di cioccolato fondente**  
frozen banana, dates, cacao, oat milk and dark chocolate flakes

### DRAGON FRUIT | 8 euro

**latte, pitaya, banana, lamponi, mango**  
milk, pitaya, banana, raspberries, mango

### BERRY GLOWING COLLAGEN | 8,50 euro

**banana frozen, mirtilli, lamponi, collagen vegano, acqua di cocco, burro di mandorla fatto in casa e limone**  
frozen banana, blueberries, raspberries, vegan collagen, coconut water, house made almond butter and lemon

### TOPPING

**bacche di Goji** | Goji berries  
**granola fatta in casa biologica** | organic homemade granola  
**mandorle** | almonds  
**cocco** | coconut  
**frutta fresca** | fresh fruit  
**semi di chia** | chia seeds

# CAFFETTERIA

espresso • macchiato	1,20 euro
flat white	2,50 euro
caffè ginseng • orzo	1,50 euro
cappuccino	1,50   2,50   3,50 euro
caffè latte	1,50   2,50   3,50 euro
vanilla latte con sciroppo di vaniglia fatto in casa with house-made vanilla syrup	3,00   4,00   5,00 euro
caffè americano	1,50   2,50   3,50 euro
drip caffè	1,50   2,50   3,50 euro

## ICED COFFEE DRINKS

iced cold brew coffee con caramello o sciroppo di vaniglia fatto in casa   with caramel or with house-made vanilla syrup	3,00   4,00 euro
iced chai	3,00   4,00 euro
iced dirty chai	4,00   5,00 euro
iced matcha latte	3,00   4,00 euro
iced minty matcha latte con latte di avena o cocco, menta fresca, datteri e matcha oat or coconut milk, fresh mint leaves, date and matcha	3,00   4,00   5,00 euro

## WELLNESS LATTES

matcha latte	3,00   4,00   5,00 euro
chai latte	3,00   4,00   5,00 euro
dirty chai	4,00   5,00   6,00 euro
rose latte • acqua di rose e polvere di barbabietola beet root powder and rose water	3,00   4,00   5,00 euro
golden milk con il nostro blend di curcuma e cannella made with house-made golden spice mix	3,00   4,00   5,00 euro
cacao crudo con maca e latte di avena caldo raw cacao with maca and warm oat milk	3,00   4,00   5,00 euro
tisane biologiche   organic herbal tea	3,00 euro

vegan milk options: + 0,50 cent (almond, coconut and oat)  
add extra shot espresso + 1 euro

# ELIXIR SHOTS 3 euro

## 1 | RADICE DI ZENZERO SPREMUTO

SQUEEZED GINGER ROOT

## 2 | ZENZERO, LIMONE E PEPE DI CAYENNE

SQUEEZED GINGER ROOT, LEMON AND CAYENNE PEPPER

## 3 | RADICE DI ZENZERO MIELE E ACETO DI MELA

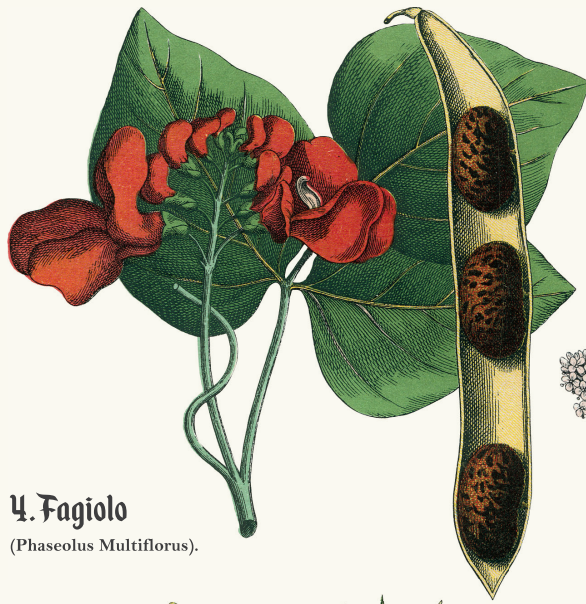
SQUEEZED GINGER, HONEY AND APPLE CIDER VINEGAR



[www.shakecafe.bio](http://www.shakecafe.bio) follow us  



**5. Fragola**  
(*Fragaria Vesca*).



**4. Fagiolo**  
(*Phaseolus Multiflorus*).



**7. Lavanda**  
(*Lavandula Vera*).



**3. Basilico**  
(*Ocimum Basilicum*).



**1. Menta**  
(*Mentha Crispa*).



**6. Limone**  
(*Psidium Pomiferum*).



**9. The**  
(*Thea Chinensis*).



**10. Origano**  
(*Origanum Vulgare*).



**8. Mora**  
(*Rubus Fruticosus*).