



 **shake** café  
FIRENZE

# LUNCH PLATES

FROM THE KITCHEN

12.30  
15.30

## CAESAR SALAD | 12 euro

con ingredienti di stagione, caesar dressing, croutons e pollo biologico.

Versione plant based, Caesar salad di cavolo nero, croutons e ceci croccanti!

made with seasonal ingredients, croutons and organic chicken.

Make it plant based and choose our vegan kale caesar salad with crispy chickpeas!

## SHAKE STYLE JERK TACOS | 12 euro

con pollo biologico, insalatina di avocado e dip al mango.

Prova anche la versione totalmente plant based e scegli jerk jackfruit al posto del pollo, sempre servito con insalatina di avocado e dip al mango. with organic chicken, avo smash salad and mango dip sauce.

Go fully plant-based and swap the chicken for spicy Jerk Jackfruit served with avo smash salad and mango dip sauce.

## SHAKSHUKA | 10 euro

piatto tipico israeliano: 2 uova cotte in salsa di pomodoro e peperoni con paprika affumicata, cipolla e cumino. Servito con prezzemolo fresco. aggiunta di feta + 1 euro

aggiunta di tahini & za'atar + 1 euro

made with 2 eggs cooked in tomato sauce, red peppers, smoked paprika, onions, cumin and sprinkled with parsley.

add crumbled feta + 1 euro

add Tahini drizzle & za'atar + 1 euro

## CLUB SANDWICH | 11,50 euro

con pan brioche fatto in casa, pollo biologico, bacon, maionese, uova sode, pomodori freschi, insalata.

on house made brioche bread, organic chicken, bacon, mayo, boiled egg, fresh tomatoes & lettuce.

## STUFFED JACKET POTATO | 10 euro

farcita con mouse di tonno (tonno, maionese, capperi, aneto e cipolla fresca - opzione senza cipolla disponibile).

Versione plant-based con Chuna di ceci al posto del tonno (ceci, vegan maionese, alga nori, capperi, aneto, soia e cipolla - opzione senza cipolla disponibile).

with nordic style tuna mousse (tuna, capers, mayo, fresh onion and dill - ask for no onion if you prefer!).

make it plant based and switch the tuna mousse for chickpea chuna (chickpea, nori flakes, vegan mayo, capers, dill, soy sauce & onion ask for no onion if you prefer!).

# SALAD & BOWLS

FROM THE SALAD BAR

ALL DAY

## SPECIALTY BOWLS

### ASIAN BOWL | 11 euro

gut health | digestion boost | vitamins

riso integrale, cavolo viola, carote a julienne, tofu croccante, cetrioli, involtini primavera con dip piccante di burro di mandorla, servito con dressing di soia, miso e semi di sesamo.

aggiunta di uovo sodo biologico per extra proteine + 1 euro

wholewheat rice, cabbage, raw shredded carrots, crispy tofu, cucumbers and spring rolls with a spicy almond butter dip, served with soy, sesame seeds & miso dressing.

add organic boiled egg for extra proteins + 1 euro

### VEGAN BOWL | 10,50 euro

essential amino acids | rich in vitamins | fibers

slaw vegan (insalata cremosa di cavolo e mela), quinoa, super green mix, broccoli tostati leggermente piccanti, ceci croccanti, pomodori confit, zucchine crude a julienne, "bacon" di fiocchi di cocco affumicato. Servito con dressing cremoso di Tahini e capperi.

vegan slaw, quinoa, super green mix, spicy roasted broccoli, crispy chickpeas, confit tomatoes, shredded raw zucchini, sprinkled with coconut bacon and served with creamy tahini & capers dressing.

### CHICKEN PESTO PARM | 11 euro

high in protein | vitamins & calcium | fibers

con pollo bio, patate dolci croccanti, broccoli tostati leggermente piccanti, pomodorini, parmigiano, croutons con za'atar, farro, super green mix. Servito con vinaigrette di peperoncino di Aleppo & miele e un dip di pesto.

roasted organic chicken, crispy sweet potatoes, spicy broccoli, fresh tomatoes, shaved parmesan, za'atar croutons, farro, super green mix served with honey & Aleppo vinaigrette and pesto dip.

## SALADS

### SUPER GREEN GODDESS | 9,50 euro

ceci tostati croccanti, insalata mista, patate dolci croccanti, cavolo affettato sottilmente, barbabietola cruda a julienne, cetrioli, carote crude a julienne. Servito con dressing Ranch versione green goddess.

toasted chickpeas, spring mix salad, roasted sweet potatoes, shredded cabbage, raw beets, cucumbers, raw carrots served with green goddess ranch dressing.

### FENNEL & TOMATO | 10 euro

insalata mista, finocchio crudo, pomodorini freschi, zucchine crude a julienne, olive verdi, crostini e parmigiano.

Servito con vinaigrette di peperoncino di Aleppo & miele.

spring mix, sliced raw fennel, fresh cherry tomatoes, raw shredded zucchini, green olives sprinkled with crostini & parmesan served with honey & Aleppo vinaigrette.

# WRAPS & SANDWICH BAR

## ALL DAY

### WRAP

#### CAESAR WRAP | 7.5 euro

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

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

#### SPICY FAJITA WRAP | 7.50 euro

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

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

#### HUMMUS WRAP | 7 euro

hummus stagionale, cetrioli, zucchine crude a julienne, cipolla rossa, patate dolci croccanti, insalata. Dressing di tahini & capperi.

seasonal hummus, cucumbers, shredded zucchini, red onion, crispy sweet potatoes, mixed salad. Tahini & capers dressing.

#### TURKEY WRAP | 7 euro

tacchino, insalata mista, pomodori freschi, mais, pomodori secchi.

turkey, mixed salad, fresh tomatoes, corn and sun-dried tomatoes.

### RYE BREAD SANDWICHES

#### TOASTED RYE BREAD SERVED WITH TUNA MOUSSE | 7 euro

pane tostato servito con mousse di tonno (tonno, capperi, maionese, aneto e cipolla - opzione senza cipolla disponibile), pomodori freschi, pesto Vegan, avocado a fette.

Disponibile anche in versione plant based: con Chuna mousse (ceci, alga nori, maionese vegana, capperi, aneto, soia e cipolla - opzione senza cipolla disponibile). Aggiungi il Tabasco per un effetto extra piccante!

Toasted Rye Bread with Tuna Mousse (tuna, capers, mayo, fresh onion and dill - ask for no onion if you prefer!) fresh tomatoes, vegan pesto & sliced avocado - make it plant based and switch the tuna mousse to chickpea Chuna mousse (chickpea, nori flakes, vegan mayo, capers, dill, soy sauce & onion ask for no onion if you prefer!)

Extra tip from the staff - spice it up with some tabasco!

#### CHICKEN CLUB | 7 euro

pane rye tostato, pollo biologico, pomodori freschi, maionese e insalata.

toasted rye bread, organic roasted chicken, fresh tomatoes, mayo, crispy lettuce.

#### HALLOUMI SANDWICH | 7 euro

pane rye tostato, pesto vegano, pomodori secchi, halloumi grigliato e super green mix - servito con vinaigrette di peperoncino di Aleppo & miele.

toasted rye bread, vegan pesto, sun-dried tomatoes, grilled halloumi & super green mix served with Aleppo & honey vinaigrette.

12.30  
15.30

## HAMBURGER

#### CLASSIC BURGER | 13,50 euro

hamburger di carne biologica di provenienza locale, bun brioscato 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 | 13,50 euro

burger di legumi con bun brioscato fatto in casa, harissa e dressing di tahini, cipolla fresca, pomodori e lattuga, servito con french fries di patate dolci e salse di nostra produzione.

Aggiunta di formaggio vegano + 0,50 cent  
mixed legume burger on house made brioche bun, harissa & tahini drizzle, fresh onion, tomatoes and lettuce, served with sweet potato french fries, vegan mayo and ketchup, all made in-house.

add vegan cheese + 0,50 cent

#### MEGA BURGER | 15 euro

hamburger di carne biologica di provenienza locale, servito con bun brioscato fatto in casa, uovo fritto, formaggio cheddar, lattuga, salsa BBQ e 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 roasted potatoes or mixed greens.

#### CHEESE BURGER | 15 euro

hamburger di carne biologica di provenienza locale servito con bun brioscato fatto in casa, cheddar, cipolla sott'aceto, lattuga, pomodoro e caesar dressing. 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 caesar dressing.

Served with sweet potato french fries, mayo and ketchup of our own production.

# EVERYDAY BRUNCH

8.30  
15.30

## EGGS FLORENTINE TOAST | 10,50 euro

2 uova in camicia servite su pan brioche fatto in casa, spinaci saltati e salsa olandese.

Aggiunta di avocado + 3 euro.

Aggiunta di salmone affumicato + 5 euro

poached egg served on homemade brioche bread with sautéed spinach and hollandaise sauce

add avocado + 3 euro

add smoked salmon + 5 euro

## MIXED BRUNCH PLATE | 15 euro

2 uova (cottura a piacere), bacon, pancakes con sciroppo d'acero, frutta fresca, patate al forno e insalata verde.

2 eggs (any style), crispy bacon, pancakes served with maple syrup and fresh fruit, roasted potatoes and green leaves.

## MIXED VEGAN BRUNCH PLATE | 15 euro

omelette di ceci con verdure di stagione e formaggio feta, pancakes con banane e cioccolato, spinaci saltati, toast con mezzo avocado e french fries di patate dolci servito con harissa maionese.

protein chickpea omelette with farmers vegetables & feta cheese, chocolate chip & banana pancakes, sautéed spinach, half avo toast & sweet potato fries served with harissa mayo.

## CLASSIC PANCAKES | 9 euro

pancakes serviti con sciroppo d'acero e frutta fresca.

stack of pancakes served with maple syrup & fresh fruit.

## BANANA & CHOCOLATE CHIPS PANCAKES | 10 euro

pancakes di banana & cioccolato serviti con sciroppo d'acero e frutta fresca.

stack of banana & chocolate chips pancakes served with maple syrup & fresh fruit.

## FARM OMELETTE | 10,50 euro

frittata di 3 uova fatta con verdure di stagione e servita con patate al forno. (Frittata di soli albumi + 1 euro)

aggiunta di formaggio di capra + 1 euro.

Prova la versione Plant based - un'omelette con farina di ceci e formaggio feta vegano + 0,50 cent

3 eggs with farmers vegetables served with roasted potatoes (egg white omelette + 1 euro)

add goat cheese + 1 euro

make it plant based switch for chickpea protein omelette with vegan feta cheese + 0,50 cent

## AVO TOAST | 8 euro

smashed avocado con limone, germogli, semi misti, pane integrale fatto in casa o pane rye.

aggiunta uovo fritto o in camicia + 2 euro

aggiunta feta e peperoncino + 2 euro

aggiunta feta vegano e chimichurri + 2 euro

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

add poached egg or fried egg + 2 euro

add crumbled feta and chili + 2 euro

add vegan feta and chimichurri + 2 euro

## CONTORNI

### PATATE AL FORNO | 4 euro

roasted potatoes

### FRENCH FRIES DI PATATE DOLCI | 6 euro

sweet potato French fries

### 2 UOVA BIO (scrambled, fritte o in camicia) | 4 euro

2 organic eggs (scrambled, fried or poached)

### PANE E BURRO | 3,50 euro

toast and butter

### PATatine FRITTE CON SALSE | 5 euro

french fries with ketchup/maio

## add-ons

### gluten free toast + 3,50

rye bread + 3,50

avocado + 3,50

harissa vegan maio + 2,00

grilled halloumi + 3,50

sciroppo d'acero + 3,00

maple syrup

granola biologica fatta in casa + 2,00

home made organic granola

salmone affumicato + 5,00

smoked salmon

## BRUNCH COCKTAILS

### 1 | BLOODY MARY | 8 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 | 5 euro

prosecco e spremuta d'arancia

prosecco and fresh orange juice

### 3 | BELLINI | 5 euro

prosecco e succo di pesca

prosecco and fresh peach puree

### 4 | SPRITZ | 7 euro

prosecco, aperol e soda

prosecco, aperol e soda

# AFTER WORK TAPAS

16.30  
20.00

## SPRING ROLLS | 8 euro

Involcini primavera serviti con un dip di burro di mandorla piccante

Spring rolls served with almond butter spicy dip

## MEDITERRANEAN MEZZE | 7 euro

Hummus stagionale, muhummara (dip siriano fatto di peperoni rossi e noce) servito con verdure sott'aceto fatti in casa, crudité di verdure di stagione e pita fatta in casa.

seasonal hummus and muhummara red pepper & walnut dip served with pickled veggies, market crudité and housemade pita.

## TAPAS OF THE DAY!

chiedi allo staff per più info!

## HERBY BUTTER BEAN DIP | 7 euro

Dip di fagioli corona e erbe fresche servito con crackers di semi misti fatti in casa.

herby butter bean dip served with homemade seed crackers.

## CAULIFLOWER POPCORN | 7 euro

Popcorn di cavolfiore servito con maionese piccante.

Cauliflower popcorn & spicy maio.

## ZA'ATAR KALE CHIPS | 5,00 euro

Chips croccanti di cavolo nero spolverati con za'atar.

kale chips dusted with za'atar.

## cocktail list

chiedi allo staff - ask the staff!

## FRESH JUICE

medium | 5,00 euro  
large | 8,00 euro

### 1 | D-TOX

cavolo nero, spinaci, sedano, cetrioli, prezzemolo, limone. kale, spinach, celery, cucumber, parsley, lemon.

skin cleanse | vitamin C | immune system

### 2 | #CELERYJUICE

100% sedano

100% celery juice

hydration | reduce inflammation | vitamin A,C,K

### 3 | TROPICALE

ananas, fragole, arancia, mela.

pineapple, strawberry, orange, apple.

vitamins | refreshing | antioxidants

### 4 | KEEP IT SIMPLE

sedano, mela, limone, ginger.

celery, apple, lemon, ginger.

detoxing | reduce bloating | anti-inflammatory

### 5 | BOOST

carota, arancia, limone, zenzero.

carrot, orange, lemon, ginger.

vitamins | immune system | antioxidants

## WELLNESS SHOTS 3,00 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

## COLD PRESSED JUICE

250ml | 5,00 euro

500ml | 8,00 euro



### DETOX

Celery, Fennel  
Spinach, Kale, Parsley,  
Apple, Lemon, Ginger



### ROOTS

Apple, Lemon,  
Ginger, Beet



### REFRESH

Apple, Pineapple,  
Lemon, Mint



### TURMERIC GLOW

Carrot, Orange,  
Turmeric, Ginger,  
Black Pepper

# SMOOTHIE BOWLS

## AÇAÍ BOWL | 8,00 euro

polpa di acai frozen, banane e more frozen, miele, acqua di cocco o latte.

frozen pure açai pulp, frozen banana and blackberries, honey, coconut water or milk.

## CHOCOLATE "NUTELLA" SMOOTHIE BOWL | 8,50 euro

burro di nocciola fatto in casa, banana frozen, datteri, latte di cocco, cacao crudo, pezzetti di cioccolato fondente.

homemade hazelnut butter, frozen banana, dates, coconut milk, raw cacao, dark chocolate chunks.

## GREEN | 8,00 euro

spinaci, banana, avocado, mango, ananas, cavolo nero e latte di mandorla.

spinach, frozen banana, avocado, almond milk, mango, pineapple and kale.

## GLOWING COLLAGEN | 8,50 euro

frutti di bosco frozen, banana frozen, polvere di collagene, latte di mandorla, burro di mandorla fatto in casa, miele o sciroppo d'acero.

frozen mixed berries, frozen banana, almond milk, shake's almond butter, collagen powder, maple syrup or honey.

### TOPPING

granola fatta in casa biologica | organic homemade granola cocco | coconut

frutta fresca | fresh fruit

semi di chia | chia seeds

mandorle | almonds

## BREAKFAST?

## GRANOLA BOWL | 6,50 euro

yogurt bowl con granola bio fatta in casa & frutta fresca. Sostituisci lo yogurt normale con yogurt greco o yogurt di cocco vegano + 1,00 euro

yogurt bowl with homemade granola and fresh fruit. Swap regular yogurt to greek yogurt or vegan coconut yogurt + 1,00 euro

## SURFERS BANANA BREAD | 5,00 euro

la nostra banana bread calda servita con yogurt di cocco & mirtilli e burro di arachidi fatti in casa.

our homemade warm banana bread topped off with whipped coconut yogurt & blueberries and drizzled with shake's peanut butter.

# SMOOTHIES

medium | 5,00 euro

large | 8,00 euro

## 1 | MOCHA SHAKE

burro di arachidi fatto in casa, latte di avena, banana, cacao, datteri, un shot di espresso e ghiaccio.

home made peanut butter, oat milk, banana, chocolate powder, dates, espresso and ice.

**healthy fats | potassium | energizing**

## 2 | GOLDEN GLOW

banana, mango, polvere di golden milk mix, datteri, burro di mandorla fatto in casa, proteine in polvere alla vaniglia vegan, latte di mandorla e ghiaccio.

banana, mango, golden milk powder, dates, Shake's almond butter, plant-based vanilla protein powder, almond milk and ice.

**anti-inflammatory | boosts immunity | proteins**

## 3 | BLUE GREEN OCEAN

mirtilli, ananas, banana, acqua di cocco, sciroppo d'acero, spirulina, spinaci e ghiaccio.

blueberries, pineapple, banana, coconut water, maple syrup, spirulina, spinach and ice.

**gut health | fibers | vitamins**

## 4 | FRUITY

yoghurt, polpa di mango, ananas, banana, ghiaccio.

yoghurt, mango, pineapple, banana, ice.

**energizing | fiber-rich | digestion**

## 5 | SUPER GREEN

cavolo nero, spinaci, mango, ananas, banana, latte di mandorla e ghiaccio.

kale, spinach, mango, ananas, banana, almond milk and ice.

**fibers | vitamins | immunity**

## 6 | ACTIVE BREEZE

banana, lampone, burro di arachidi fatto in casa, miele, cacao, latte di mandorla, ghiaccio.

banana, raspberries, home made peanut butter, honey, chocolate powder, almond milk ice.

**fiber-rich | proteins | antioxidants**

## SUPERFOOD add-ons

### +0,50 euro

spirulina  
semi di chia  
chia seeds  
maca

### +1,00 euro

proteine vegane  
plant based protein  
burro di arachidi fatto in casa  
home made peanut butter  
burro di mandorla fatto in casa  
home made almond butter

granola fatta in casa biologica  
organic home made granola  
sciroppo d'acero  
maple syrup

### +1,50 euro

cambia yogurt o latte  
con yogurt di cocco vegano  
swap the yoghurt or milk for  
vegan coconut yogurt

# CAFFETTERIA

espresso	1,30 euro
decaffeinato	1,30 euro
macchiato	1,30 euro
cortado	2,50 euro
flat white	3,50 euro
caffè ginseng · orzo	1,50 euro
cappuccino	1,50   2,50   3,50 euro
caffelatte	1,50   2,50   3,50 euro
vanilla latte con sciroppo di vaniglia fatto in casa	3,00   4,00   5,00 euro
vanilla latte with house-made vanilla syrup	
mochaccino · espresso, gocce di cioccolato, cacao, latte montato	3,00   4,00   5,00 euro
mochaccino (espresso shot, chocolate chips, cacao, whipped milk of choice)	
caffè americano	1,50   2,50   3,50 euro
drip coffee	1,50   2,50   3,50 euro

## ICED DRINKS

iced cold brew coffee con caramello o sciroppo di vaniglia o cannella fatto in casa with caramel or with house-made vanilla or cinnamon syrup	3,50   4,50 euro
iced chai	3,50   4,50 euro
iced chai (plant-based)	3,50   4,50 euro
iced dirty chai	4,00   5,00 euro
iced matcha latte	3,50   4,50 euro
Iced minty matcha with homemade peppermint syrup	3,50   4,50 euro
iced tea - green tea & ginger servito con limone fresco e sale rosa dell'himalaya served with fresh squeezed lemon and himalayan sea salt	5,00 euro
iced tea con frutta di stagione - with seasonal fruit	5,00 euro

## WELLNESS LATTES (iced upon request)

chai latte	3,50   4,50   5,50 euro
plant based chai	3,50   4,50   5,50 euro
dirty chai latte	4,50   5,50   6,50 euro
mushroom latte · mix di funghi in polvere, espresso shot, raw cacao, sciroppo d'acero, cannella, sale marino e pepe cayenne reishi blend, shot of espresso, maple syrup, raw cacao, cinnamon, sea salt, cayenne REDUCE STRESS   ENERGIZING   ENHANCE IMMUNE SYSTEM   DETOXING	3,50   4,50   5,50 euro
matcha latte BOOST METABOLISM   DETOXIFYING   ANTIOXIDANT	3,50   4,50   5,50 euro
beet root latte HIGH IN IRON   VITAMIN C   POTASSIUM	3,50   4,50   5,50 euro
blue butterfly latte ANTIOXIDANT   BRAIN BOOST   DIGESTION	3,50   4,50   5,50 euro
golden milk con il nostro blend di curcuma e cannella made with house-made golden spice mix ANTI-INFLAMMATORY   BOOSTS IMMUNITY	3,50   4,50   5,50 euro
tisane biologiche - organic herbal tea	3,00 euro
vegan milk options: (almond, coconut and oat) + 0,50 cent add extra shot espresso + 1 euro	

shakecafe.it

