











Menu Benessere






PIATTI CALDI

Fusilli integrali all'ortolana		€ 7,00
Parmigiana leggera		€ 8,00
Insalata di riso venere e basmati con gamberetti e verdure di stagione		€ 8,00
Spaghetti integrali con pomodori, olive, gamberetti e lime		€ 10,00
Spaghetti di farro con frutti di mare		€ 10,00
Roast beef con contorno di verdure grigliate		€ 10,00








PANINI, FOCACCE E PIZZE

Pane alle olive con verdure grigliate		€ 4,00
Panino al prosciutto crudo con verdure grigliate		€ 5,00
Pizza con farina semintegrale		€ 5,00
Focaccia con petto di pollo, maionese di soia, pomodoro e insalata		€ 6,00
Focaccia con crudo DOP, pomodoro e insalata		€ 6,00
Focaccia con verdure grigliate		€ 5,00
Pane		€ 0,50

SPECIALITÀ DI STAGIONE

Cous cous alle verdure		€ 7,00
Cocktail di gamberi		€ 8,00
Riso basmati e venere in insalata colorata con verdure estive e tonno		€ 10,00

INSALATE






Pinzimonio di verdure con salsa alle acciughe		€ 5,00
Insalata mista di verdure		€ 5,00
Insalata caprese		€ 7,00
Insalata mista con pesce d'altura		€ 7,00
Insalata Cesar con pollo e maionese di soia		€ 7,00
Insalata con feta, olive e scaglie di mandorle		€ 7,00
Insalata di orzo con pesto leggero e pomodorini		€ 7,00



BEVANDE DEL BENESSERE



Spremuta		€ 3,00
Frullato digestivo - ananas, pompelmo		€ 5,00
Frullato rinfrescante - melone, lime		€ 5,00
Frappè di kiwi con latte di mandorle		€ 5,00
Centrifuga depurativa - carote, mele e zenzero		€ 5,00
Centrifuga ananas, mela rossa e finocchio		€ 5,00
Centrifuga melone giallo, mela rossa e ananas		€ 5,00

MACEDONIA E DESSERT





Macedonia di frutta		€ 4,00
Macedonia di frutti di bosco		€ 5,00
Macedonia di frutta con yogurt e muesli		€ 5,00
Yogurt magro con muesli o bacche di goji		€ 5,00
Yogurt con gocce di cioccolato fondente, frutta o muesli		€ 5,00
Brioche		€ 1,50

MOUSSE

100% NATURALE, SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI

Mousse vegan di pistacchi		€ 5,00
Mousse vegan di nocciole		€ 5,00

GELATI E SORBETTI

Coppa di gelato 2 gusti		€ 3,00
Coppa di gelato con frutta fresca		€ 5,00
Pallina di gelato		€ 1,50
Sorbetto artigianale - senza latticini e uova (passion fruit, limone, vaniglia, mandorla)		€ 3,00

CAFFETTERIA E BEVANDE

Caffè espresso	€ 1,20
Caffè d'orzo, decaffeinato, americano	€ 1,50
Cappuccino	€ 1,50
Latte macchiato	€ 2,00
Latte caldo	€ 1,50
Cioccolata calda (con panna + € 0,50)	€ 3,00
Tè o tisane	€ 2,50
Succo di frutta	€ 3,50
Acqua minerale - 1/2 litro	€ 1,50
Bibita in lattina	€ 2,50
Birra piccola	€ 3,50
Birra media	€ 5,00
Spritz	€ 5,00
Crodino/San Bitter/Campari Soda	€ 2,50
Cocktail alcolici	€ 5,00
Amari	€ 4,00
Vino del Garda	€ 3,00/ € 18,00
Prosecco	€ 3,50/ € 21,00
Vino di Franciacorta	€ 5,00/ € 30,00
Champagne Veuve Cliquot	€ 8,00/ € 50,00
Happy Hour	€ 8,00
Happy Hour con Champagne	€ 10,00

Alcuni piatti contengono sostanze o prodotti che possono provocare allergie o intolleranze. Controllare la lista di riferimento oppure rivolgersi al personale per chiarimenti.

Consulta le etichette esposte accanto a ogni piatto per sapere quali sono gli ingredienti che contiene. In questo modo potrai essere sicuro di gustare ogni volta un pasto equilibrato e nutrizionalmente completo.



Senza zucchero
o dolcificante



Ricco di vegetali



Contiene prodotti ittici



Contiene uova biologiche



Contiene latte
o latticini



Contiene carne



Contiene cereali o
farine integrali



Contiene solo
ingredienti vegetali



Terme di Sirmione ha deciso di offrire proposte di menu sempre più in linea con le raccomandazioni fornite dal mondo scientifico in merito a una sana alimentazione. Oggi, infatti, si assiste sempre di più a un aumento di patologie legate all'eccessivo consumo di cibi e alla loro scarsa qualità nutrizionale.

Per questo abbiamo selezionato i cibi migliori anche dal punto di vista della qualità nutrizionale e con questi gli Chef hanno creato menu sempre più gustosi e sani. Inoltre abbiamo scelto di creare un modo semplice e veloce per guidarla alla scelta dei pasti proposti nei menu...i colori!



SPESSO, ANCHE TUTTI I GIORNI



NON PIÙ DI 2 VOLTE A SETTIMANA



NON PIÙ DI 1 VOLTA A SETTIMANA



OCCASIONALMENTE, MAI TUTTE
LE SETTIMANE

Sperando che le informazioni fornite possano essere utili anche per la gestione della sua alimentazione a casa, le auguriamo Buon Appetito!