



## Menu alla carta

### BOOST STARTER

#### GIARDINO DI RUBINI - FRUTTI DI BOSCO, PETALI DI FINOCCHIO CROCCANTE E VIOLE DEL PENSIERO, OLIO EVO LAFONTE

*Una miniera di sostanze bioattive antiossidanti: antocianine e vitamina C, esaltate dai polifenoli antiossidanti e dall'acido oleico dell'olio EVO.*



14,50 euro

Ideale con Elisir Aurora Fiorita

#### TIMELESS ROSE - ROSA DI RAPA ROSSA CON RIDUZIONE DI MIRTILLI, PESTO DI NOCCIOLE E CAPPERI, PERLE DI SPIRULINA E FINOCCHIO CROCCANTE, OLIO EVO LAFONTE

*Un concentrato di antiossidanti e nutrienti che proteggono le cellule, riducono l'infiammazione e supportano il cuore. La sinergia tra betalaine, antocianine e omega-3 favorisce un effetto anti-aging, energia e vitalità.*



◆ - ALLERGENI: H

12,50 euro

Ideale con Elisir Raggio speziato

#### FIOR DI CRISTALLO - PETALI DI FINOCCHIO CROCCANTE, ARANCE SICILIANE E CHICCHI DI MELOGRANO, OLIO EVO BIO CABIANCA

*La sinergia dell'azione detox del finocchio con la vitamina C delle arance, potenzia l'azione antiossidante delle antocianine e degli ellagitannini, composti fenolici presenti nel melograno.*



10,00 euro

Ideale con Elisir Essenza di Lavanda

#### GOLDEN HARMONY - FLAN DI ZUCCA, CAVOLO NERO IN DOPPIA CONSISTENZA, LIQUIRIZIA E NOTE DI MANDARINO, OLIO EVO VARGNANO

*Le proteine nobili dell'uovo si uniscono a zucca e mandarino, ricchi di beta-carotene e vitamina C, antiossidanti che favoriscono il sistema immunitario e l'assorbimento del ferro degli spinaci. La sinergia con la liquirizia favorisce la digestione.*



◆ - ALLERGENI: C

13,50 euro

Ideale con Elisir Essenza di Lavanda



## Menu alla carta

### PRIMO TRA TUTTI

#### PENTAGRAMMA DI ZUCCA - CANNELLONI DI ZUCCA IN OSMOSI ALLA CURCUMA CON GAMBERI ROSSI DI MAZARA DEL VALLO, OLIO EVO STIFFONTE

La zucca, ricca di beta-carotene, supporta vista e pelle, l'olio EVO ne potenzia l'assorbimento e l'azione antiossidante. I gamberi, fonte di proteine, collagene e omega-3, favoriscono la salute cardiovascolare.

◆ - ALLERGENI: B, I

16,00 euro

Ideale con Elisir Oro Radiante

#### NERO FIORITO - RISO VENERE CON BROCCOLETTI IN DOPPIA CONSISTENZA, PETALI DI ROSA E BACCHE DI GOJI, OLIO EVO BIO PANDESCO

Il riso Venere e i broccoletti offrono fibre, antociani e vitamine, mentre bacche di goji e olio EVO apportano antiossidanti e grassi buoni. I petali di rosa completano la sinergia, favorendo vitalità e longevità.

◆ ◆

13,00 euro

Ideale con Elisir Raggio Speziato

#### PERLE VERDE E ORO - SEDANO RAPA CON CREMA DI BROCCOLI, GEL DI MANDARINO E POLVERE DI OLIVE NERE, OLIO EVO STIFFONTE

Proprietà protettive, antinfiammatorie e detox, derivano dal sedano rapa e dai broccoli, ricchi di sulforafano e indoli, il mandarino rafforza l'immunità e la sinergia con olio EVO favorisce la longevità cellulare.

◆ ◆ - ALLERGENI: I

14,00 euro

Ideale con Elisir Rosso Porpora

#### BON BON DI GAMBERO ROSSO - GAMBERO DI MAZARA DEL VALLO SULLA SUA BISQUE AROMATIZZATA CON CARDAMOMO, ZAFFERANO E POLVERE DI GAMBERO, OLIO EVO LAFONTE

I gamberi sono fonte di proteine nobili e omega-3, alleati del cuore e delle funzioni cognitive. In sinergia con gli antiossidanti dello zafferano, sostiene la bellezza della pelle e contribuisce al benessere cellulare e alla vitalità.

◆ - ALLERGENI: B, I

15,00 euro

Ideale con Elisir Essenza di Lavanda

#### VELLUTI DI STAGIONE - VELLUTATE DI ORTAGGI FRESCHI

Concentrato di micronutrienti e antiossidanti, studiato per nutrire il corpo e sostenere il benessere cellulare.

◆

14,00 euro

Ideale con Elisir Rosso Porpora



## Menu alla carta

### SECONDO NATURA

#### TERRA VIVA - SEDANO RAPA FONDENTE, CECI, PETALI DI TARTUFO, CAFFÈ DI CICORIA E POLVERE DI ORTICA, OLIO EVO VARGNANO

*Il sedano rapa e la cicoria nutraceutici naturali detossificano e aiutano la digestione. La sinergia con il tartufo apporta ferro, zinco, potassio e composti antiossidanti e l'ortica ricca in ferro.*

◆ - ALLERGENI: I

16,00 euro

Ideale con Elisir Essenza di Lavanda

#### PESCATO DEL GIORNO - CON PUNTARELLE E MANDARINO, IN GIARDINO DI VERDURE, OLIO EVO BIO CABIANCA

*Il pesce, ricco di proteine nobili e omega-3 per il cuore e le funzioni cognitive, con verdure di stagione, fonte di fibre e antiossidanti. L'olio EVO completa la sinergia, favorendo la protezione cellulare.*

◆ - ALLERGENI: D, I

26,00 euro

Ideale con Elisir Rosso Porpora

#### SALMONE SVELATO AL PROFUMO DI AGRUMI - CON VERZA E ALICI DEL CANTÀBRICO, PAPRIKA DOLCE, BASILICO, BABY FINOCCHIO E CREMA ALL'ARANCIO, OLIO EVO LAFONTE

*Il salmone, ricco di omega-3, supporta cuore, pelle e funzioni cognitive. La verza, fonte di fibre e sulforafano, favorisce l'azione antinfiammatoria, mentre l'arancia e l'olio EVO promuovono bellezza e vitalità.*

◆ - ALLERGENI: D

24,00 euro

Ideale con Elisir Rosso Porpora

#### FILETTO TRA VERDE E SPEZIE - CON SPINACI IN DOPPIA CONSISTENZA, PEPE DI CAYENNA, MELOGRANO E VIOLE DEL PENSIERO ESSICcate, OLIO EVO LAFONTE

*Il manzo offre proteine nobili, gli spinaci vitamina K e carotenoidi, favoriti dalla sinergia con olio EVO. Superfood antiossidanti sono: pepe -che stimola il metabolismo- e melograno, ricco di polifenoli e vitamina C.*

◆ - ALLERGENI: I

22,00 euro

Ideale con Elisir Raggio Speziato

#### SUPREMA AGLI AROMI DEL GIARDINO - POLLO RUSPANTE AL TIMO E ROSMARINO DEL RIO ROSSO CON VARIAZIONE DI ZUCCA ALLA CANNELLA, OLIO EVO LAFONTE

*Carne bianca ricca di proteine e collagene si abbina alla zucca, fonte di betacarotene e triptofano e cannella per equilibrio metabolico. L'Olio EVO migliora l'assorbimento della vitamina A e il rinnovamento cellulare.*

◆

18,00 euro

Ideale con Elisir Oro Radiante



## Menu alla carta

### DOLCI ALCHIMIE

#### GEMME DI VITALITÀ - TARTUFINI DI PRUGNE AL CIOCCOLATO FONDENTE CON NOCCIOLE, POLVERE DI LAMPONE, SUCCO DI MELOGRANO E BOOST DI MACA

*La maca, energizzante e afrodisiaca, contrasta lo stress. Le prugne, a basso indice glicemico, supportano la salute delle ossa grazie a vitamina K e manganese. Polvere di lampone e succo di melograno hanno potenti effetti antiossidanti.*

◆ - ALLERGENI: G, H

12,00 euro

Ideale con Elisir Euforia di Cacao - ALLERGENI: H

#### SOGNI DI LAVANDA - MACARON ALLA LAVANDA CON RIDUZIONE DI MIRTILLI

*Contrastano l'ansia e lo stress. La farina di mandorle sostiene le ossa, i mirtilli proteggono cuore e cellule, mentre la lavanda rilassa.*

◆ - ALLERGENI: G, H

12,00 euro

Ideale con Elisir Nebbia di Matcha - ALLERGENI: H

#### PRALINA LONGEVITY - CONNUBIO DI AVOCADO, CIOCCOLATO FONDENTE E CANNELLA

*L'avocado nutre la pelle con grassi buoni e vitamina E, il cioccolato fondente contiene quercitina, sostiene il cuore e interagisce con i geni della longevità; la cannella promuove l'equilibrio metabolico.*

◆ - ALLERGENI: G, H

12,00 euro

Ideale con Elisir Euforia di Cacao - ALLERGENI: H

#### SOFFIO D'ORIENTE - SORBETTO DI MELA VERDE E YUZU

*La mela, ricca di pectina favorisce la digestione e controlla l'assorbimento degli zuccheri. Il succo di yuzu, fonte di vitamina C, contrasta lo stress ossidativo e favorisce le difese immunitarie.*

◆ - ALLERGENI: G, H

12,00 euro

Ideale con Elisir Raggio Speziato



## Menu alla carta

# PICCOLI GOURMET

Un menù pensato per accompagnare i più piccoli in un viaggio alla scoperta dei sapori naturali, con ingredienti ove possibile biologici. Piatti appetitosi che rispettano i fabbisogni e favoriscono la crescita sana. I piatti sono adatti anche a un'alimentazione senza glutine né lattosio.

### TOPOLINO NEL PIATTO

*Pasta colorata naturalmente con verdure fresche biologiche, condita a scelta con pesto al basilico, sugo di pomodoro o un ragù leggero. Per un pizzico di magia, i più fortunati troveranno nel piatto un piccolo cuore di formaggio Parmigiano Reggiano, tutto da scoprire.*

◆ - ALLERGENI: G, H, I

12,00 euro

### FACCIA DA CHEF

*Frittatina allegra e nutriente, preparata con uova fresche BIO e arricchita da verdure che si trasformano in una faccina colorata e divertente. Un piccolo capolavoro di fantasia nel piatto.*

◆ - ALLERGENI: C

10,00 euro

### FRULLÌ FRULLÀ

*Gelato allegro e sorprendente, fatto con frutta fresca, privo di zuccheri aggiunti e di lattosio.*

◆

7,00 euro



## Menu alla carta

**COPERTO 4,00 euro**

In base alla disponibilità, alcuni alimenti dei nostri piatti potrebbero essere congelati o abbettuti e congelati.  
Tracce di ingredienti fonte di allergie/intolleranze potrebbero risultare accidentalmente presenti nei nostri piatti.

Per informazioni sugli ingredienti delle nostre preparazioni si prega di rivolgersi al personale di sala.

<b>A</b> Glutine	<b>F</b> Soia	<b>M</b> Semi sesamo
<b>B</b> Crostacei	<b>G</b> Latte	<b>N</b> Anidride solforosa
<b>C</b> Uova	<b>H</b> Frutta a guscio	<b>O</b> Lupini
<b>D</b> Pesce	<b>I</b> Sedano	<b>P</b> Molluschi
<b>E</b> Arachidi	<b>L</b> Senape	

VEGAN    conformi alla dieta FODMAP

---

### REFERENCES

Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU)  
<https://sinu.it>

Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia  
Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione (CREA)  
<https://www.alimentinutrizione.it/sezioni/tabelle-nutrizionali>

SmartFood - Istituto Europeo di Oncologia (IEO)  
<https://smartfood.ieo.it>

Academy of Nutrition and Dietetics (AND)  
<https://www.eatright.org>

Fondazione per lo Studio degli Alimenti e della Nutrizione (FOSAN)  
<https://www.fosan.org>

Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025  
<https://www.dietaryguidelines.gov>

European Food Safety Authority (EFSA)  
<https://www.efsa.europa.eu>

Healthy Eating Plate - Harvard T.H. Chan School of Public Health  
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>

*Casiraghi L. et al.. Moonstruck sleep: Synchronization of human sleep with the moon cycle under field conditions.*  
*Sci Adv. 2021 Jan 27; 7(5): eabe0465.*