



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 RAPAROSSA 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 ESSICATE, 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 ALCHEMIE

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

FRULLI 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 abbattuti 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.

A Glutine

B Crostacei

C Uova

D Pesce

E Arachidi

F Soia

G Latte

H Frutta a guscio

I Sedano

L Senape

M Semi sesamo

N Anidride solforosa

O Lupini

P Molluschi



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.