

# *Nel segno del Benessere*

*Chef*

*Food & Beverage Manager*

*Angelo Flore*

*Romina-Andreea Tamas*

## ***Benessere, anche a tavola***

*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 più gustosi e sani.*

*Inoltre abbiamo scelto di creare un modo semplice e veloce per guidarla alla scelta dei pasti proposti nei menù... i colori!*

*Può infatti notare a fianco delle proposte gastronomiche dei bollini colorati:*

- Il bollino verde indica un cibo che può essere mangiato spesso, anche tutti i giorni.**
- Il bollino giallo indica un cibo che è preferibile mangiare non più di due volte a settimana.**
- Il bollino arancione indica un cibo che è preferibile mangiare non più di una volta a settimana.**
- Il bollino blu indica un cibo che è preferibile mangiare solo occasionalmente e mai tutte le settimane.**

*Speriamo che le informazioni che Le abbiamo fornito possano essere utili anche per la Sua alimentazione a casa.*

*Le auguriamo buona cena!*

## **Healthy dining**

Terme di Sirmione has decided to offer a menu that is as aligned as possible with the guidelines of healthy eating listed by the Scientific world.

Nowadays we face a massive growth of illnesses caused by an excessive eating and poor quality of industrial food. We have selected the best raw materials that, from a nutritional point of view, are of the highest quality, so that our chefs have been able to create a healthier and tastier menu.

We have also thought of color as a simple way to guide you while choosing from our menu. As you can see, next to the different courses we have put colored dots:

- The green dot means that the food can be eaten often, even every day.**
- The yellow dot means that the food should preferably be eaten only twice a week.**
- The orange dot means that the food should preferably be eaten only once a week.**
- The blue dot means that the food should preferably be eaten occasionally, not every week.**

We do hope that the given information can be useful to you even at home for your everyday meals.

We wish you a pleasant dining experience!

# MENU DEGUSTAZIONE | TASTING MENU

## *Amuse Bouche*

---

*Cappuccino di trota, the nero affumicato, salsa verde*  
*Trout cappuccino, smoked black tea, green sauce*  
*Forellencappuccino, geräucherter Schwarztee, grüne Soße*

● ①③④⑫

---

*Tortellini di coregone e Tremosine affumicato, brodo profumato al limone, foglie di capperi*  
*White fish and smoked Tremosine cheese filled tortellini, lemon broth, caper leaves*  
*Tortellini mit Weißfisch und geräuchertem Tremosine-Käse, Zitronenbrühe, Kapernblätter*

● ①③④⑨

---

*Storione confit, biete ripassate, bernese alla barbabietola ③④⑦⑫*  
*Confit sturgeon, sautéed Swiss chard, beetroot béarnaise sauce*  
*Confit-Stör, sautierter Mangold, Rote-Bete-Béarnaise-Sauce*

● ③④⑦⑫

---

*Crème caramel, gelato alla vaniglia, gel al limone, pralinato di mandorle*  
*Caramel custard, vanilla ice-cream, lemon gel, candied almonds*

● ①③⑦⑧

---

## *Petits fours*

60 Euro

## ANTIPASTI | STARTERS

- Panna cotta di cavolfiore, vegetali croccanti, gel di lamponi* ①⑥ ● 23  
*Cauliflower panna cotta, crunchy vegetables, raspberry gel*  
*Blumenkohl-Panna-Cotta, knackiges Gemüse, Himbeer-Gel*
- Ricciola scottata, grue di cacao, salicornia, yogurt* ④⑦ ● 28  
*Seared greater amberjack, cocoa nibs, sea asparagus, yoghurt*  
*Gebratener Großer Amberjack, Kakaonibs, Seespargel, Joghurt*
- Confit di salmone al lime, crema di piselli, aria al pepe di Sichuan* ④⑨ ● 26  
*Lime flavored confit salmon, pea cream, Sichuan peppercorn air*  
*Confit-Lachs mit Limettengeschmack, Erbsencreme, Sichuan-Pfefferkorn-Luft*
- Terrina di coniglio e fichi: fichi caramellati, purea di fichi al passito, olio alle foglie di fico, cialde* ⑧⑩⑫ ● 26  
*Rabbit terrine and figs: caramelized figs, sweet wine flavored fig purée, fig leaves oil, crisps*  
*Kaninchenterrine und Feigen: karamellisiert, Feigen Püree mit Süßweingeschmack, Feigenblätteröl, Chips*
- Cappuccino di trota, the nero affumicato, salsa verde* ①③④⑫ ● 25  
*Trout cappuccino, smoked black tea, green sauce*  
*Forellencappuccino, geräucherter Schwarztee, grüne Soße*
- Calamaro alla piastra, dripping di peperoni* ⑭ ● 26  
*Seared squid, capsicum dripping*  
*Angebraten Tintenfisch, Paprika tropft*
- Tarte tatin di pomodori, gelato cacao e pepe* ①③⑦ ● 26  
*Tomato tarte tatin, cheese and black pepper ice-cream*  
*Tomaten-Tarte Tatin, Käse und schwarzer Pfeffer-Eis*
- Uovo 62°, fricasea di gamberi, pancetta affumicata, mousse di bisque* ①②③⑦⑫ ● 24  
*62° cooked egg, shrimp fricassee, smoked bacon, bisque mousse*  
*62° gekochtes Ei, Garnelenfrikassee, Räucherspeck, Bisque-Mousse*
- Tartare di manzo, estratto di prezzemolo, cialde di pane carasau, bagna cauda* ①④⑦ ● 27  
*Beef tartare, parsley extract, carasau bread, typical bagna cauda sauce*  
*Rindertatar, Petersilienextrakt, Carasau-Brot, typische Bagna-Cauda-Sauce*
- Porro bruciato, ostriche, tuorlo marinato, nasturzio* ③⑦⑭ ● 28  
*Burnt leek, oysters, marinated egg yolk, Indian cress*  
*Gebrannter Lauch, Austern, mariniertes Eigelb, Große Kapuzinerkresse*

## PRIMI | FIRST COURSES

- Linguine Senatore Capelli, coulis di peperone, cocco, lime ①** ● 22  
*Linguine pasta, capsicum coulis, coconut, lime*  
*Linguine Nudeln, Paprika Coulis, Kokos, Limette*
- Paccheri in guazzetto, branzino marinato ①④⑨⑫** ● 26  
*Paccheri pasta in sauce, marinated seabass*  
*Paccheri-Nudeln in Sauce, mariniertes Wolfsbarsch*
- Tortiglioni, dadolata di melanzane al basilico, spuma di gorgonzola ①⑦⑨** ● 24  
*Tortiglioni pasta, eggplant and basil, gorgonzola blue cheese foam*  
*Tortiglioni-Nudeln, Auberginen und Basilikum, Gorgonzola-Blauschimmelkäse-Schaum*
- Tortellini di coregone e Tremosine affumicato, brodo al limone, foglie di capperi ①③④⑨** ● 28  
*White fish and smoked Tremosine cheese filled tortellini, lemon broth, caper leaves*  
*Tortellini mit Weißfisch und geräuchertem Tremosine-Käse, Zitronenbrühe, Kapernblätter*
- Gnocchi di zucca, burro al Lugana, bottarga, succo di prezzemolo ①④⑦** ● 28  
*Pumpkin gnocchi, Lugana butter, cured fish roe, parsley juice*  
*Kürbisgnocchi, Luganabutter, geräucherter Fischrogen, Petersiliensaft*
- Gazpacho, burrata, cozze, salicornia ⑦⑨⑭** ● 24  
*Gazpacho, burrata cheese, mussels, sea asparagus*  
*Gazpacho, Burrata-Käse, Muscheln, Meerspargel*
- Fusilli al ragout di piccione alle quattro spezie, mela verde, nocciole ①⑦⑧⑨⑫** ● 28  
*Fusilli pasta, four spices pigeon ragout, green apple, hazelnuts*  
*Fusilli-Nudeln, vier Gewürze Taubenragout, grüner Apfel, Haselnüsse*
- Risotto al Bagoss, zafferano, liquirizia (minimo per due) ⑦⑨** ● 26  
*Risotto with Bagoss cheese, saffron, licorice (minimum for two)*  
*Risotto mit Bagoss-Käse, Safran, Lakritze (mindestens für zwei)*
- Tagliolini al carbone vegetale, animelle, finocchio, vin jaune ①③⑦⑫** ● 28  
*Active charcoal tagliolini, sweetbreads, fennel, vin jaune*  
*Aktivkohle-Taglioni, Kalbsbries, Fenchel, Vin Jaune*
- Spaghetti alla carbonara ①③⑫** ● 24  
*Spaghetti carbonara*  
*Spaghetti Carbonara*

## SECONDI | MAIN COURSES

- Sgombro alla piastra, hummus di ceci, sedano croccante, melograno, menta* ④⑨⑪ ● 28  
*Grilled mackerel, chickpea hummus, crunchy celery, pomegranate, mint*  
*Gegrillte Makrele, Kichererbsen-Hummus, Knuspriger Sellerie, Granatapfel, Minze*
- Zucca alla milanese, aglio nero, cipolla in carpione, capperi* ①③⑤⑫ ● 26  
*Breaded and fried pumpkin, black garlic, pickled onion, capers*  
*Panierter und gebratener Kürbis, schwarzer Knoblauch, eingelegte Zwiebel, Kapern*
- Trancio di merluzzo in tempura, crema di sedano rapa, lenticchie mantecate* ①②④⑤⑦⑨ ● 28  
*Cod tempura, celery root cream, creamy lentils*  
*Kabeljau-Tempura, Selleriewurzelcreme, cremige Linsen*
- Storione confit, biete ripassate, bernese alla barbabietola* ③④⑦⑫ ● 30  
*Confit sturgeon, sautéed Swiss chard, beetroot béarnaise sauce*  
*Confit-Stör, sautierter Mangold, Rote-Bete-Béarner-Sauce*
- Rombo alla pizzaiola, patate novelle al naturale* ④⑨ ● 30  
*Pizzaiola style turbot, baby potatoes*  
*Steinbutt nach Pizzaiola-Art, Babykartoffeln*
- Pavé di branzino, scalogni alla griglia, salsa barbecue* ④⑫ ● 30  
*Seabass fillet, grilled shallots, barbecue sauce*  
*Wolfsbarschfilet, gegrillte Frühlingszwiebeln, Barbecue Sauce*
- Polpo alla griglia, patate Pontenuovo, salsa romesco, piquillos* ⑧⑫⑭ ● 28  
*Grilled octopus, roasted potatoes, romesco sauce, piquillos*  
*Gegrillter Oktopus, Bratkartoffeln, Romesco-Sauce, Piquillo-Paprika*
- Stinco di agnello fondente, polenta di Storo, verdure di stagione arrosto* ⑦⑨⑫ ● 28  
*Tender lamb shin, Italian cornmeal, roasted vegetables*  
*Zartes Lammshine, italienisches Maismehl, gebratenes Gemüse*
- Petto di anatra arrosto, mostarda di frutta, salsa al balsamico* ⑨⑩⑫ ● 28  
*Roasted duck breast, mustard flavored candied fruit, balsamic vinegar sauce*  
*Gebratene Entenbrust, kandierte Früchte mit Senfgeschmack, Balsamico-Essig-Sauce*
- Filetto di manzo, spinaci con uvetta e pinoli* ⑧⑨⑫ ● 32  
*Beef fillet, spinach with raisins and pine nuts*  
*Rinderfilet, Spinat mit Rosinen und Pinienkernen*

## DESSERT

- Macedonia di frutta fresca* ①③⑦⑧ ● 10  
*Fresh fruit salad*  
*Obstsalat*
- Gelati e sorbetti* ①③⑦⑧ ● 10  
*Ice-cream and sorbets*  
*Eis und Sorbets*
- Parfait al cioccolato fondente al 70%, pera al Marsala, salsa al caffè* ①③⑦ ● 14  
*70% dark chocolate parfait, Marsala poached pear, coffee sauce*  
*70% dunkles Schokoladenparfait, Marsala pochierte Birne, Kaffeesauce*
- Crème caramel, gelato alla vaniglia, gel al limone, pralinato di mandorle* ①③⑦⑧ ● 12  
*Caramel custard, vanilla ice-cream, lemon gel, candied almonds*  
*Crème Caramel, Vanilleeis, Zitronengel, Mandelpraline*
- Carpaccio d'ananas marinato al rum, gelato al cocco e croccante alle mandorle* ①③⑦⑧ ● 14  
*Rum marinated pineapple carpaccio, coconut ice-cream, almond crisp*  
*Rummariniertes Ananas-Carpaccio, Kokos Eis, Mandel-Crisp*
- Sfera croccante al cioccolato bianco e pistacchio ripiena di fragole e lime* ⑦⑧ ● 14  
*Crunchy white chocolate and pistachio sphere filled with strawberries and lime*  
*Knusprige Kugel aus weißer Schokolade und Pistazien gefüllt mit Erdbeeren und Limette*
- Mousse allo yogurt bianco, mela verde, lamponi, meringhe al miele d'acacia* ③⑦ ● 14  
*White yogurt mousse, green apple, raspberries, acacia honey meringues*  
*Weißes Joghurtmousse, grüner Apfel, Himbeeren, Akazienhonig-Baiser*
- Tiramisù* ①③⑦ ● 12  
*Tiramisu*

*Le pietanze possono contenere sostanze che possono provocare allergie od intolleranze. Il numero cerchiato fa riferimento alla categoria di allergeni presenti nel piatto stesso e il cui dettaglio si trova nell'ultima pagina del menu.*

*Alcuni prodotti vengono abbattuti dopo la preparazione in modo da mantenere inalterate le proprietà nutritive e organolettiche degli stessi. Altri vengono congelati all'origine e conservati presso la nostra struttura garantendo la catena del freddo.*

*Il nostro personale è a disposizione per qualsiasi ulteriore informazione riguardo a pietanze, ingredienti e allergeni.*

*(\*) Non si garantisce l'assenza di contaminazione dei seguenti allergeni: ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭*

*The courses can contain substances that may cause allergies. The circled number refers to the category of allergens contained in that specific dish and the details can be found on the last page of the menu.*

*Some products are blast chilled after preparation in order to maintain their nutritional and organoleptic properties unaltered;*

*Others are frozen at their origin and stored at our facility while ensuring the cold chain.*

*Our staff is available for any further information regarding dishes, ingredients and allergens.*

*(\*) The absence of contamination of the following allergens is not guaranteed: ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭*

## A ogni piatto il suo bollino

Recenti studi in ambito nutrizionale individuano alimenti che sono particolarmente utili alla salute e alimenti che, se mangiati spesso, possono favorire l'insorgenza di patologie e lo stesso vale per le tecniche di cottura.

Il colore ai piatti è stato, quindi, assegnato in base agli ingredienti (tipologia, quantità e abbinamenti) e al metodo di cottura utilizzato, per permettere una scelta informata di ogni nostra preparazione.

Il bollino verde indica un piatto ben bilanciato, preparato con ingredienti e metodiche di cottura che permettono di sfruttarne al massimo le proprietà salutari. Passando dal giallo, all'arancio, al blu troviamo piatti fatti con materie prime scelte con grande cura, ma da consumare più limitatamente, per non aumentare il rischio di ammalarsi.

Perché come diceva Paracelso "è la dose che fa il veleno"!

## A dot for each course

*Recent studies regarding the nutritional field have shown that some ingredients are particularly useful for ones health, while others, if often eaten, may favor the onset of diseases. The same thing stands for the cooking techniques.*

*As a consequence, the color was assigned to each course standing to the ingredients (type, quantity and pairing) and the cooking method involved in order to make the most out of their healthy benefits.*

*The green dot indicates a well balanced meal, prepared with ingredients and cooking methods that let you take advantage of its healthy properties.*

*Going from yellow, to orange and blue we find food prepared with carefully chosen produce but which should be consumed rarely, lowering ones risk of falling ill by doing so.*

*As Paracelso used to say "it's the dose that makes the venom"!*





## ALLERGENI:

- ① Cereali contenenti glutine, vale a dire: grano (tra cui farro e grano khorasan), segale, orzo, avena o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati tranne:
    - a) sciroppi di glucosio a base di grano, incluso destrosio (\*);
    - b) maltodestrine a base di grano (\*);
    - c) sciroppi di glucosio a base di orzo;
    - d) cereali utilizzati per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola;
  - ② Crostacei e prodotti a base di crostacei;
  - ③ Uova e prodotti a base di uova;
  - ④ Pesce e prodotti della pesca, tranne:
    - a) gelatine di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine e carotenoidi;
    - b) gelatina o colla di pesce utilizzata come chiarificante nella birra o nel vino;
  - ⑤ Arachidi e prodotti a base di arachidi;
  - ⑥ Soia e prodotti a base di soia, tranne:
    - a) olio e grasso di soia raffinato (1);
    - b) tocoferoli misti naturali (E306), tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetato D-alfa naturale, tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di soia;
    - c) oli vegetali derivati da fitosteroli e fitosteroli esteri a base di soia;
    - d) estere di stanolo vegetale prodotto da steroli di olio vegetale a base di soia;
  - ⑦ Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio), tranne:
    - a) siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola;
    - b) lattitolo;
  - ⑧ Frutta a guscio, vale a dire:

mandorle (*Amygdalus communis* L.), nocciole (*Corylus avellana*), noci (*Juglans regia*), noci di acagiù (*Anacardium occidentale*), noci pecan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K.Koch), noci del Brasile (*Bertholletia excelsa*), pistacchi (*Pistacia vera*), noci macadamia o noci del Queensland (*Macadamia ternifolia*), e i loro prodotti, tranne per la frutta guscio utilizzata per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola;
  - ⑨ Sedano e prodotti a base di sedano;
  - ⑩ Senape e prodotti a base di senape;
  - ⑪ Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo;
  - ⑫ Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l in termini di SO<sub>2</sub> totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti;
  - ⑬ Lupini e prodotti a base di lupini;
  - ⑭ Molluschi e prodotti a base di molluschi;
- (\*) E i prodotti derivati, nella misura in cui la trasformazione che hanno subito non è suscettibile di elevare il livello di allergenicità valutato.

## ALLERGENS:

- ① Cereals containing gluten, namely: wheat (spelt and khorasan), rye, barley, oats or their hybridized strains and derivatives, except:
    - a) grain-based glucose syrups, including dextrose (\*);
    - b) grain-based maltodextrin (\*);
    - c) barley based glucose syrups;
    - d) cereals used for manufacturing alcoholic distillates, including ethyl alcohol of agricultural origin;
  - ② Crustaceans and products based on shellfish;
  - ③ Eggs and egg-based products;
  - ④ Fish and fishery products, except:
    - a) fish gelatin used as a support for vitamin preparations or carotenoids;
    - b) gelatin or isinglass used for the clarification of beer and wine;
  - ⑤ Peanuts and peanut-based products;
  - ⑥ Soy and soy based products, except:
    - a) oil and refined soy fat (1);
    - b) mixed natural tocopherols (E306), natural D-alpha tocopherol, natural D-alpha tocopherol acetate, soy-based D-alpha tocopherol succinate;
    - c) Phytosterol derived vegetal oils and soy-based phytosterol esters ;
    - d) vegetal stanol esters produced by soy-based vegetal oil sterols.
  - ⑦ Milk and milk-based products (including lactose, except:
    - a) whey used for manufacturing alcoholic distillates ;
    - b) lactitol;
  - ⑧ Nuts, more precisely:

almonds (*Amygdalus communis* L.), hazelnuts (*Corylus avellana*), walnuts (*Juglans regia*), cashew nuts (*Anacardium occidentale*), pecan nuts [*Carya illinoensis*) (Wangenh.) K. Koch] , brazilian nuts (*Bertholletia excels*), pistachios (*Pistacia vera*), macadamia or Queensland nuts (*macadamia ternifolia*), and their products except for nuts used for manufacturing alcoholic distillates, including ethyl alcohol of agricultural origin;;
  - ⑨ Celery and celery-based products;
  - ⑩ Mustard and mustard-based products;
  - ⑪ Sesame seeds and sesame seeds-based products ;
  - ⑫ Sulfur dioxide and sulfites in concentrations above 10mg/kg or 10mg/l in terms of the total amount of SO<sub>2</sub> to be calculated for the products as they result ready to consume or reconstituted as per manufacturers instructions ;
  - ⑬ Lupines and lupines-based products;
  - ⑭ Mollusks and mollusks-based products;
- (\*) And all the derived products whose transformation does not impact on the level of allergen.