

*L'Orangerie* Restaurant

*Nel segno del Benessere*

*Chef*

*Angelo Flore*



## ***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*

---

*Salmone marinato, uova di salmone, panzanella*  
*Marinated salmon, salmon eggs, panzanella salad*  
*Marinierter Lachs, Lachseier, Panzanella-Salat*

● ①④⑦⑫

---

*Linguine, bottarga di muggine, scorza di limone, aneto*  
*Linguine pasta, dried fish egg roe, lemon zest, dill*  
*Linguine-Nudeln, getrockneter Fischeierrogen, Zitronenschale, Dill*

● ①④⑨

---

*Trota alla piastra, pastinaca, verdure saltate*  
*Seared trout, parsnip, sautéed vegetables*  
*Gebratene Forelle, Pastinaken, sautiertes Gemüse*

● ④

---

*Crème caramel, fragole stabilizzate e crumble alla menta*  
*Caramel custard, stabilized strawberries and mint crumble*  
*Crème Caramel, stabilisierte Erdbeeren und Minzstreusel*

● ①③⑦⑧

---

## *Petits fours*

*60 Euro*

## ANTIPASTI | STARTERS

- Panna cotta al latte di mandorla e cocco, carotine, cialda di riso al curry* ⑧ ● 26  
*Almond and coconut milk panna cotta, carrots, curry rice crisp*  
*Mandel-Kokosmilch-Panna Cotta, Karotten, Curry-Reis-Crisp*
- Seppia, stracotto di carciofi in verde, erbette fresche* ⑨⑭ ● 28  
*Cuttlefish, artichokes, fresh herbs*  
*Tintenfisch, Artischocken, frische Kräuter*
- Triglia scottata, zuppetta agrodolce di mela verde e zenzero* ④⑨ ● 28  
*Seared red mullet, sweet and sour ginger and green apple soup*  
*Gebratene Streifenbarben, süß-saurer Ingwer und grüne Apfelsuppe*
- Salmone marinato, uova di salmone, panzanella* ①④⑦⑫ ● 28  
*Marinated salmon, salmon eggs, panzanella salad*  
*Marinierter Lachs, Lachseier, Panzanella-Salat*
- Crudo di scampi, camomilla, caviale* ②④ ● 28  
*Raw scampi, camomille, caviar*  
*Rohe Kaisergranat, Kamille, Kaviar*
- Insalatina di crostacei, cialda di pasta brik, maionese al lime, insalata riccia* ①③⑤⑫ ● 28  
*Crustaceans salad, phyllo pastry crisp, lime mayo, escarole*  
*Krustentiersalat, knuspriger Blätterteig, Limetten-Mayonnaise, Eskariol*
- Maialino, daikon, pak-choi, salsa alla senape antica* ⑩⑫ ● 26  
*Piglet, daikon, pak-choi, ancient mustard sauce*  
*Ferkel, daikon, bok choy, alte Senfsauce*
- Uovo 65°, mozzarella di bufala, spuma di topinambur* ③⑦ ● 26  
*65° cooked egg, buffalo mozzarella, Jerusalem artichokes foam*  
*65° gekochtes Ei, Büffelmozzarella, Topinamburschaum*
- Tartare di vitello, robiola di capra ai fiori secchi e origano, chips di patata viola* ⑦⑤⑩ ● 28  
*Veal tartare, goat robiola cheese with dried flowers and oregano, purple potato chips*  
*Kalbstatar, Ziegen-Robiola-Käse mit getrockneten Blüten und Oregano, lila Kartoffelchips*
- Burrata, vellutata di piselli, cialda di pane al rosmarino* ①⑦⑨ ● 22  
*Burrata cheese, pea velloute, rosemary bread crisp*  
*Burrata-Käse, Erbsen-Veloute, Rosmarinbrot-Crisp*

## PRIMI | FIRST COURSES

- Linguine, bottarga di muggine, scorza di limone, aneto* ①④⑨ ● 28  
*Linguine pasta, dried fish egg roe, lemon zest, dill*  
*Linguine-Nudeln, getrockneter Fischeierrogen, Zitronenschale, Dill*
- Gnocchetti sardi al carbone vegetale, funghi shiitake, gamberi* ①②⑨ ● 30  
*Active charcoal Sardinian pasta, shiitake mushrooms, shrimp*  
*Sardische Nudeln mit Aktivkohle, Shiitake-Pilze, Garnelen*
- Risotto ai ricci, aglio, prezzemolo(minimo per due)* ⑦⑨ ● 30  
*Sea urchin risotto, garlic, parsley (minimum for two)*  
*Seeigel Risotto, Knoblauch, Petersilie (mindestens für zwei)*
- Tortelli di patate e menta, vellutata di piselli, piccole sfere al latte di mandorla* ①⑧ ● 26  
*Potato and mint tortelli, pea cream, small almond milk spheres*  
*Kartoffel-Minz-Tortelli, Erbsencreme, kleine Mandelmilchkügelchen*
- Fusilli alla carbonara di lago e coregone fritto* ①③④⑤⑦ ● 28  
*Fusilli with lake carbonara sauce and fried whitefish*  
*Fusilli mit See-Carbonara-Sauce und gebratenen Felchen*
- Fettuccine, cozze, patate, pesto, pecorino romano* ①③⑦⑨⑭ ● 28  
*Fettuccine, mussels, potatoes, pesto, pecorino cheese*  
*Fettuccine, Muscheln, Kartoffeln, Pesto, Pecorino-Käse*
- Reginette all'uovo, ragout bianco di coniglio, olive, rosmarino* ①③⑨⑫ ● 26  
*Egg reginette pasta, white rabbit ragout, olives, rosemary*  
*Eierreginette, weißes Kaninchenragout, Oliven, Rosmarin*
- Zuppetta tom yum di gamberi, riso basmati* ②④⑪⑫ ● 28  
*Tom yum shrimp soup, basmati rice*  
*Tom Yum Garnelensuppe, Basmatireis*
- Rigatoni all'amatriciana, pecorino fiore sardo dop* ①⑦⑨⑫ ● 26  
*Rigatoni with amatriciana sauce, sardinian pecorino cheese*  
*Rigatoni mit Amatriciana-Sauce, sardischer Pecorino-Käse*
- Mezze maniche al sugo di salsiccia, ricotta affumicata, fave* ①⑦⑨ ● 26  
*Mezze maniche pasta with sausage sauce, smoked ricotta cheese, fava beans*  
*Mezze maniche Nudeln mit Wurstsauce, geräuchertem Ricotta-Käse, Saubohnen*

## SECONDI | MAIN COURSES

- Trota alla piastra, pastinaca, verdure saltate* ④ ● 30  
*Seared trout, parsnip, sautéed vegetables*  
*Gebratene Forelle, Pastinaken, sautiertes Gemüse*
- Baccalà, guazzetto di piselli leggermente piccanti, spuma di broccoli, acciughe* ④⑦ ● 30  
*Cod, slightly spicy pea soup, broccoli foam, anchovies*  
*Kabeljau, leicht scharfe Erbsensuppe, Brokkolischaum, Sardellen*
- Tonno scottato, cous cous alle verdure e curcuma* ①④ ● 30  
*Seared tuna, vegetables and turmeric cous cous*  
*Gebratener Thunfisch, Gemüse und Kurkuma-Couscous*
- Funghi e patate dolci brasati, erbe di Provenza, cumino* ②④ ● 28  
*Braised mushrooms and sweet potatoes, Provence herbs, cumin*  
*Geschmorte Champignons und Süßkartoffeln, Kräuter der Provence, Kreuzkümmel*
- Tofu in crosta di limone, mandorle e rosmarino, crema di avocado* ①⑤⑥⑧ ● 28  
*Lemon, almonds and rosemary crusted tofu, avocado cream*  
*Tofu mit Zitronen-, Mandel- und Rosmarinkruste, Avocadocreme*
- La nostra zuppetta di pescato* ②④⑨⑫⑭ ● 30  
*Our fish soup*  
*Unsere Fischsuppe*
- Petto di faraona laccata al miele e peperoncino, polenta bianca, indivia scottata, nocciole* ⑧⑨⑫ ● 28  
*Honey and spicy pepper glazed guinea-fowl breast, white polenta, seared endive, hazelnuts*  
*Honig und würzigem Pfeffer glasierte Perlhuhnbrust, weiße Polenta, angebratener Endiviensalat, Haselnüsse*
- Salmone al vapore, cavolo cinese alla piastra, riso basmati alla citronella, salsa al karkadè* ④⑫ ● 30  
*Steamed salmon, seared pak-choi, lemongrass basmati rice, hibiscus sauce*  
*Gedämpfter Lachs, gebratener Pak-Choi, Zitronengras-Basmatireis, Hibiskussauce*
- Filetto di vitello, melanzana frita, salsa parmigiana, fonduta di caprino* ①③⑤⑦⑨⑫ ● 32  
*Veal filet, fried eggplant, parmigiana sauce, goat cheese fondue*  
*Kalbsfilet, gebratene Auberginen, Parmigianasauce, Ziegenkäsefondue*
- Filetto di manzo, purea di patate al basilico, asparagi grigliati, riduzione al porto* ⑦⑫ ● 34  
*Beef fillet, basil potato mash, grilled asparagus, porto reduction*  
*Rinderfilet, Basilikum-Kartoffelpüree, gegrillter Spargel, Portoreduktion*

## DESSERT

<i>Macedonia di frutta fresca</i> <i>Fresh fruit salad</i> <i>Obstsalat</i>	●10
<i>Gelati e sorbetti ①③⑦⑧</i> <i>Ice-cream and sorbets</i> <i>Eis und Sorbets</i>	●10
<i>Millefoglie al caramello e lamponi ①③⑦</i> <i>Caramel and fresh raspberries mille-feuille</i> <i>Karamell und frische Himbeeren Mille-Feuille</i>	●14
<i>Crème caramel, fragole stabilizzate, crumble alla menta ①③⑦⑧</i> <i>Caramel custard, preserved strawberries, mint crumble</i> <i>Crème Caramel, stabilisierte Erdbeeren, Minzstreusel</i>	●12
<i>Sfera Sacher ①③⑦⑧</i> <i>Sacher-Sphere</i> <i>Sacher-Kulgen</i>	●14
<i>Mousse allo yogurt magro, cialda al sesamo nero, sorbetto alle more ①⑦⑧</i> <i>Light yogurt mousse, black sesame crisp, blackberries sorbet</i> <i>Leichter Joghurt mousse, schwarze sesamwaffel, Brombeeren-sorbet</i>	●14
<i>Torta delle rose, spuma al gin tonic, sorbetto al limone ①③⑦⑧</i> <i>Typical roses cake, gin tonic foan, lemon sorbet</i> <i>Typischer Rosenkuchen, gin tonic-Schaum und Zitronensorbet</i>	●14
<i>Mousse pralinata alla nocciola, copertura al cioccolato, piselli canditi ⑦⑧</i> <i>Hazelnut brittle mousse, chocolate coating, candied sweet peas</i> <i>Mousse praline haselnuss, Schokoladenüberzug, Kandierte Erbsen</i>	●14
<i>Tartelletta esotica, meringhe al cocco, caramello al passion fruit ①⑦</i> <i>Exotic tarte, coconut meringues, passion fruit caramel</i> <i>Exotisches Törtchen, Kokos Baisers, Passionsfrucht Karamell</i>	●14
<i>Tiramisù ①③⑦</i> <i>Tiramisu</i>	●12

*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.