







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.

Dining, in wellness

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 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.*

✓ Simbolo che indica pietanze idonee per un'alimentazione vegana Symbol that indicates dishes suitable for a vegan diet

In ragione della disponibilità alcuni piatti proposti potranno essere preparati con ingredienti freschi, congelati o surgelati.

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

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

Il personale è a disposizione per qualsiasi ulteriore informazione su sostanze e allergeni.

Some dishes can be prepared with fresh or frozen ingredients

*The courses can contain substances that may cause allergies. The circled number refers to the category of allergens contained in that dish and the details can be found on the last page of the menu. * We do not guarantee the absence of contamination of the following allergens: **①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭***

The staff is at your disposal may you need any further information regarding said matter.

Antipasti/Starters

- Nudolini al the verde con sedano rapa, tofu saltato al sesamo, taccole, verdure e pinoli** ①⑥⑧⑨⑪ ● € 14,00
Green tee nudolini with celeriac, sauteed tofu with sesame, snow peas, vegetables and pine nuts
Grüntee-nudolini mit Knollensellerie, sautierter Tofu mit Sesam, Kaiserschoten, Gemüse und Pinienkerne
- Gazpacho di carote e mele con latte di cocco, ricciola marinata, uova di salmone e germogli** ④ ● € 16,00
Carrot, apple and coconut milk gazpacho, marinated amberjack, salmon eggs and sprouts
Karotten-Apfel-Gazpacho mit Kokosmilch, mariniertes Amberjack, Lachsrogen und Sprossen
- Insalata di polpo , patate americane , edamame e olivelle taggiasche** ⑥⑭ ● € 16,00
Octopus salad, sweet potatoes, edamame and olives
Tintenfischsalat, amerikanische Kartoffeln, Edamame und Oliven
- Tartar di branzino, finocchio croccante, polpa d'arancia e aneto** ④ ● € 16,00
Sea bass tartare, crunchy fennel, orange pulp and dill
Wolfsbarschtartar, knuspriger Fenchel, Orangenmark und Dill
- Sarde in saor con polenta grigliata** ④⑤⑫ ● € 14,00
Sardines marinated with onion and vinegar with grilled polenta
Zwiebeln und Essig marinierte Sardinen mit gegrillter polenta
- Insalata di granchio in cialda di pane tostato, crema di pastinaca, broccoli di Bruxelles e uova d'aringa** ①②④⑥⑩ ● € 16,00
Crab salad in toasted bread waffle, parsnip cream, Bruxelles broccoli and herrings eggs
Krabbensalat in gerösteter Brotwaffel, Pastinakencreme, Brüsseler Brokkoli und Heringsrogen
- Burratina con spadellata di asparagi verdi, melanzane e peperone rosso, corallo al nero di seppia e prezzemolo fritto** ⑤⑦⑭ ● € 14,00
Burrata with green asparagus, aubergines and pepper, cuttlefish ink coral with fried parsley
Burrata mit aus grünem Spargel, Auberginen und Paprika, Koralle mit Tintenfischtinte und frittiertes Petersilie
- Composizione di gamberi e tataki di tonno, cracker alla curcuma, crema di avocado alla senape e piccole verdure con pomodori secchi** ①②④⑥⑩⑪⑭ ● € 16,00
Shrimp composition and tuna tataki, avocado and mustard cream ,turmeric craker, vegetables and dried tomatoes
Komposition aus Garnelen- und Thunfisch-Tataki, Avocado und Senf souße, Kurkuma-Cracker, Gemüse und getrockneten Tomaten
- Carpaccio di magatello su valeriana, gocce di frutto della passione, scaglie di pecorino e polvere di rucola** ⑦ ● € 15,00
Veal carpaccio on valerian salad, passion fruit drops, pecorino flakes and rocket salad
Magatello-Carpaccio auf Baldrian, Passionsfruchttropfen, Pecorino-Flocken und Rucolapulver
- Tagliere di salumi e formaggi con mostarda di fichi e noci** ⑦⑧ ● € 16,00
Cold cuts and cheeses with mustard and nuts
Aufschnitt- und Käseplatte mit Feigen- und Walnussenf

Primi Piatti / First Courses

- Fusilli con crema di ceci, cozze , pane grattugiato con acciughe e pachino*** ①④⑨⑭ ● € 14,00
Fusilli with chickpeas, mussels, breadcrumbs with anchovies and tomatoes
Fusilli mit Kichererbsencreme, Muscheln, Paniermehl mit Sardellen und Kirschtomaten
- Spaghetti allo scoglio*** ①②④⑨⑭ ● € 16,00
Spaghetti with seafood
Spaghetti mit Meeresfrüchten
- Linguine di farro all'astice*** ②⑨⑫ ● € 20,00
Spelt linguine with lobster
Dinkel Linguine mit Hummer
- Vellutata di pomodoro , spuma alla mozzarella di bufala e basilico con crostini di pane aromatici*** ①⑦ ● € 14,00
Creamy tomatoe soup, buffalo mozzarella foam and basil with aromatic croutons
Tomatencremesuppe, Büffelmozzarella-Mousse, Basilikum und aromatischen Croutons
- Paccheri alla crema di melanzane con gocce di pesto, pistacchi tostati e spuma di mozzarella*** ①⑦⑧ ● € 15,00
Paccheri pasta with aubergines cream and pesto drops, roasted pistachios and mozzarella foam
Paccheri mit Auberginencreme mit Pesto-Tropfen, gerösteten Pistazien und Mozzarella-Mousse
- Bigoli con le sarde*** ①③④ ● € 15,00
Bigoli pasta with sardines
Bigoli mit Sardinien
- Tagliatelle allo speck d'anatra mantecate al formaggio fresco di pecora e zafferano*** ①③⑦ ● € 16,00
Tagliatelle with duck speck creamed with fresh goat cheese and saffron
Tagliatelle mit Entenspeck cremig mit frischem skäse und Safran
- Gnocchetti di patate al granchio con pomodorini arrostiti e bottarga di muggine*** ①②④⑨ ● € 16,00
Potato dumplings with crab, roasted cherry tomatoes and grey mullet roe
Kartoffel-Gnocchi mit Krabben, gerösteten Cherry-Tomaten und Meeräschen-Bottarga
- Raviolone in farcia d'orata con coulis di pomodoro e spinacini*** ①③④ ● € 16,00
Ravioli filled with seabream, tomatoes and spinach
Raviolo gefüllt mit Goldbrasse mit Tomatencoulis und Babyspinat
- Carnaroli mantecato al pesto, crudité di gamberi con la loro bisque, crema di cuore di bue, polvere al nero di seppia*** ②⑦⑧⑨⑫⑭ ● € 18,00
Risotto creamed with pesto, crudité prawns, tomato cream , cuttlefish ink powder
Reis mit Pesto und Garnelencrudité, Tomatencreme und Tintenfischpulver

Secondi piatti/Second course

Cotoletta di melanzana con pomodorini cirio e cipolla di tropea in insalata <i>Aubergines cutlet with tomatoes and salad with red onion</i> <i>Auberginenschnitzel mit Kirschtomaten und Tropea-Zwiebeln in einem Salat</i>	①⑤ ● € 14,00 ✓
Filetto d'orata alla mediterranea (pomodorini, olive nere, basilico, in umido) <i>Seabream fillet with cherry tomatoes, black olives and basil</i> <i>Doradenfilet nach mediterraner Art (Cherry-Tomaten, schwarze Oliven, Basilikum)</i>	④ ● € 18,00
Branzino alla griglia con arlecchino di verdure <i>Grilled sea bass with vegetables</i> <i>Gegrillter Wolfsbarsch mit Gemüse</i>	④ ● € 18,00
Filetto di trota alla bresciana (cipolla acciughe capperi prezzemolo) con fagiolini all'olio e limone <i>Trout fillet with onion, anchovies, capers, parsley and green beans with olive oil and lemon juice</i> <i>Forellenfilet nach Brescianer Art (Zwiebel, Sardellen, Kapern, Petersilie) mit grünen Bohnen in Öl und Zitrone</i>	④ ● € 14,00
Filetto di coda di rospo arrostita con spinaci saltati, crema di vongole <i>Roasted monkfish fillet, spinach and clams cream</i> <i>Gebratenes Seeteufelfilet mit sautierter Spinat und Muschelcreme</i>	④⑫⑭ ● € 18,00
Grigliata di mare <i>Mixed grilled sea fish</i> <i>Gemischter gegrillter See Fisch</i>	②④⑭ ● € 28,00
Petto d'anatra in 2 cotture, carote e zucchine al forno, chips di tapioca <i>Duck breast with carrots, baked zucchini and tapioca chips</i> <i>Entenbrust, gebackene Karotten und Zucchini, Tapioka-Chips</i>	⑤⑥⑫ ● € 18,00
Carrè di maialino con riduzione al porto, purè di patate, asparagi e cipolline <i>Roast pork with Porto wine reduction, mashed potatoes, asparagus and onions</i> <i>Spanferkell mit Portweinreduktion, Kartoffelpüree, Spargel und Frühlingzwiebeln</i>	⑨⑫ ● € 16,00
Rollatina di coniglio con polvere di porcino , bresaola e erbette su caponata di verdure <i>Roasted rabbit with mushrooms dust, air dry beef and vegetables</i> <i>Rollatina vom Kaninchen mit Steinpilzpulver, Bresaola und Kräutern auf Gemüsecaponata</i>	①③⑦⑫ ● € 16,00
Tagliata di manzo con rucola , grana e patate arrostite <i>Beef steak with rocket salad, grana cheese and roasted potatoes</i> <i>Geschnetzeltes Rindfleisch mit Rucola, Parmesan und Bratkartoffeln</i>	⑦ ● € 18,00

Contorni/Sides

Insalata mista

Mixed salad
Gemischter Salat

● € 6,00
✓

Verdure alla griglia

Grilled or vegetables
Gegrillte Gemuese

● € 6,00
✓

Verdure cotte

Cooked vegetables
Gekochtes Gemüse

● € 6,00
✓

Caponata di verdure

Vegetables caponata
pflanzliche Caponata

⑨ ● € 6,00
✓

Patate al forno

Baked potatoes
Gebackene Kartoffel

● € 6,00
✓

Patatine fritte *

French fries
Pommes

⑤ ● € 6,00
✓

Spinaci saltati

Spinach
Spinat

● € 6,00
✓

D e s s e r t

Carpaccio d'ananas con gelato vegetale all'amarena

Pinapple with sour cherry ice cream

Ananas mit Sauerkirscheis

⑥ ● € 8,00
✓

Macedonia di frutta fresca e/o Fragole

Fruit salad or strawberries

Obstsalat oder Erdbeeren

● € 6,00
✓

Macedonia di frutta fresca e/o fragole con gelato

Fruit salad or strawberries with ice cream

Obstsalat oder Erdbeeren mit Eis

⑦⑧ ● € 8,00

Gelato

Ice cream

Eis

⑦⑧ ● € 6,00

Meringata

Meringue cake

Baiser-Torte

③⑥⑦ ● € 6,00

Biscotto ricoperto di crema gianduia con mousse al cocco

Cookie covered with chocolate cream and coconut mousse

Mit Gianduia-Creme überzogener Keks mit Kokosmousse

③⑥⑦⑧ ● € 6,00

Cheesecake ai frutti di bosco

Cheesecake with mixed berries

Käsekuchen mit Beeren

①③⑦ ● € 6,00

Mousse al cioccolato bianco con glassa al mango

White chocolate mousse with mango glaze

Weißer Schokoladenmousse mit Mangoglasur

①③⑥⑦⑧ ● € 6,00

Sablè alla vaniglia con crema al frutto della passione e banana

Vanilla flavoured biscuit with passion fruit and banana cream

Vanille-Sablé mit Maracuja- und Bananencreme

①③⑦ ● € 6,00

Tiramisù "in vasetto"

Tiramisu

Tiramisu

①③⑦ ● € 6,00

Allergeni/Allergen

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 SO₂ 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 excelsa*), 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 SO₂ 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 allergy



TERME DI SIRMIONE

TERME E GRANDI ALBERGHI SIRMIONE
SOCIETÀ PER AZIONI

Grand Hotel Terme
sirmione

Hotel Sirmione
terme

HOTEL
ECOUBVIVE
DEL GARDA

Hotel Fonte Boiola
terme

TERME VIRGILIO

TERME CATULLO

AQUARIA
Benessere
Termale

ACQUA di
SIRMIONE