

RISTORAZIONE RETREAT BENESSERE

INCLUSI

FORMULA 1

Prima colazione 8,00 – 10,00

Ricca colazione con prodotti dolci e salati della casa

Light lunch – 12,30 – 14,00

Tre antipasti + una portata + frutta fresca, acqua e caffè

Cena – 19,30 – 22,00

Due portate + dessert + acqua e caffè

OPPURE

FORMULA 2

Brunch – 9,30 – 11,00

Food dolce Torte assortite, yogurt, frutta fresca, frutta secca, succhi, tisane, caffè

Food salato Torte salate assortite, frittate, hummus, verdure e panificazione

Cena – 19,30 – 22,00

Due portate + dessert + acqua e caffè

Direttamente dal nostro orto, scopri le ricette e componi il tuo menù

ANTIPASTI PER I LUNCH

Insalata pomodorini, trito di sedano, tofu affumicato e semi misti (vegan, gluten/lactose free)

Insalata greca con tofu affumicato (vegan, gluten/lactose free)

Insalatina di melone, anguria, cipolle di tropea, cetrioli, feta e mandorle tostate

Insalata di finocchio, arance e olive nere (vegan, gluten/lactose free)

Insalata di cavolo rosso, olio di sesamo e semi di papavero (vegan, gluten/lactose free)

Insalatina di farro, zenzero, cavolfiori e verdure saltate

Cous Cous integrale con verdure piccanti

Bruschette con puntarelle, con creme di verdure, al pomodoro

Verdure grigliate

Pinzimonio di verdure

Frittatine con le erbe

Torte salate di verdure dell'orto

PRIMI HEALTHY

- Risotto Carnaroli di Mortara con burro vegetale affumicato alle spezie, cuore rosso di barbabietola e chips
- Risotto Carnaroli di Mortara con burro vegetale affumicato alle spezie zucchine e menta
- Cous cous vegetariano (vegan e lactos free)
- Parmigiana di melanzane (vegan, gluten/ lactos free)
- Lasagnetta con crema di zucca e radicchio (vegan e lactos free)
- Pasta fredda ai pomodorini secchi, zucchine e tofu alle erbe (vegan, gluten/ lactos free)
- Spaghettono di riso nero con pesto genovese
- Pasta con puntarelle, capperi, brunoise di pomodoro e scalogno (vegan, gluten/ lactos free)
- Spaghetti con pomodorini, agretti, pan grattato e un filo di pepe (vegan, gluten/ lactos free)
- Vellutata di zucca con funghi porcini (vegan, gluten/ lactos free)
- Vellutata di patate e finocchio con focaccia nera al carbone (per chi soffre di gonfiore) (vegan, gluten/ lactos free)
- Noodles in brodo, cipollotti, spinaci, carote, sedano, pomodori, scalogno, porri, agretto, tofu e uova marinate grappa e soia (su richiesta senza porri e scalogno) (gluten/ lactos free)

SECONDI HEALTHY

- Fagottino di sfoglia ripieno zucca, zenzero, su crema e insalata di asparago Polpette vegetariane con insalata di finocchi (vegan, gluten/ lactos free)
- Frittatina di zucchine e mentuccia con insalata di stagione (vegan, gluten/ lactos free)
- Peperoni ripieni e gratinati (vegan, gluten/ lactos free)
- Hamburger di piselli accompagnati con verdure grigliate e maionese si sedano (poco aglio) (vegan, gluten/ lactos free)
- Polpette patate, zucchine e robiola su nido di coste (vegetariane)
- Burger al forno di cavolo rosso, ceci, olive nere su insalata di finocchi (vegan, gluten/ lactos free)
- Polentino di mais con uovo poche (gluten/ lactos free)

DESSERT VEGANI

- Tiramisù vegano
- Panna cotta vegana / cocco e mango
- Tartellette vegane con frutta di stagione
- Crostata vegana di mirtilli
- Sorbetto limone e mirtillo
- Gelato della casa con i nostri frutti, crumble di cookies e carpaccio di frutta

Su richiesta per colazione/brunch – 7 euro per persona

SMOOTHIE - frutta disponibile secondo stagione

- Frullato di melone, anguria, zenzero e succo di limone (secondo stagione)
- Frullato di melone, mirtilli, zenzero e succo di limone (secondo stagione)
- Frullato di ananas, cetrioli, zenzero e succo di limone (secondo stagione)
- Frullato kiwi, banane, pere e latte di avena senza zucchero (secondo stagione)