



## ENERGY BAR

$$E = mc^2$$

CONCEDITI UNA PAUSA  
RINFRESCANTE...Per il servizio il concierge  
della Spa sara' lieto di assisterLa. **Digitare sul  
telefono il numero 180**

*TAKE A BREAK TO REFRESH... For the Service  
the Spa concierge will be glad to assist you.  
**Digit from the House phone Ext. 180***





## CAFFETTERIA - CAFETERIA

Espresso - <i>Espresso</i>	€ 6,50
Espresso decaffeinato - <i>Decaffeinated Espresso</i>	€ 6,50
Ginseng/ <i>Ginseng</i>	€ 6,50
Doppio espresso - <i>Double espresso</i>	€ 8,00
Espresso d'orzo - <i>Barley coffee</i> (1)	€ 6,50
Cappuccino - <i>Cappuccino</i> (8)	€ 9,00
Cappuccino con latte di soia (3)	€ 9,00
<i>Cappuccino with soy milk</i> (3)	
Caffè americano – <i>American Coffee</i>	€ 9,00
Cioccolata Calda - <i>Hot chocolate</i> (1-8)	€ 10,00
Infusioni e tisane – <i>Infusion and herbal tea</i>	€ 10,00
Latte scremato, intero, parzialmente scremato (8)	
Latte di soya (3)	€ 8,00
<i>Skimmed milk, whole milk, Low-Fat milk, soymilk</i>	

## BEVANDE - SOFT DRINKS

Coca Cola, Coca Cola Zero, Fanta, Sprite, Bitter Lemon, Acqua Tonica, Ginger Ale, Redbull Tè freddo pesca o limone <i>Lemon or peach ice tea</i>	€ 10,00
---	---------

## ACQUE MINERALI - MINERAL WATER

Acqua minerale Naturale (50 cl) <i>Natural Mineral Water</i>	€ 6,00
Acqua Minerale Gassata S.Pellegrino (50 cl ) <i>Sparkling Mineral Water S. Pellegrino</i>	€ 6,00

**A VOSTRA DISPOSIZIONE UNA SELEZIONE DI ESTRATTI,  
SPREMUTE , CENTRIFUGATI NEL MENU WE LOVE FRUIT &  
VEGETABLES CHE VERRANNO PREPARATI FRESCHI AL  
MOMENTO**

**AT YOUR DISPOSAL A SELECTION OF EXTRACTS, JUICE AND  
SMOOTHIES IN THE WE LOVE FRUIT & VEGETABLES MENU**

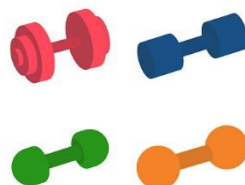
## COCKTAIL PROTEICI / PROTEIN COCKTAILS

### Pectoral

Proteine alla vaniglia con mirtilli e banana  
*Vanilla proteins with blueberries and banana*

### Magic Honey

Proteine allo vaniglia con latte di riso e miele di acacia  
*Vanilla proteins with rice milk and acacia honey*



### Chocolate Therapy

Proteine al cioccolato con latte scremato e banana  
*Chocolate proteins with low fat milk and banana*

### Cardio Wave

Proteine allo yogurt con latte di soia frutti di bosco e miele di acacia  
*Yoghurt proteins with soya milk, wild berries and acacia honey*

### Run Race

Proteine al cocco con scaglie di cioccolato fondente al 70% e latte di soia  
*Coconut proteins with dark chocolate 70% cocoa and soya milk*

### Top XT

Proteine al cappuccino con latte scremato  
*Cappuccino proteins with low fat milk*

### Pull Down

Proteine al pistacchio con latte di riso e fragole  
*Pistachio proteins with rice milk and strawberries*

### Vertical Traction

Proteine alla vaniglia con latte di soia, burro d'arachidi e cioccolato fondente al 70%  
*Vanilla proteins with soya milk, peanut butter, dark chocolate 70% cocoa*

### Delt Machine

Proteine allo yogurt con latte di riso e burro d'arachidi  
*Yoghurt proteins with rice milk and peanut butter*

€ 18,00

## SELEZIONE DI YOGURT E CEREALI - SELECTION OF YOGHURTS AND CEREALS

1-8-9-10

Scelta di yogurt naturale, magro, intero e alla frutta  
*Choice of yoghurt (plain, low calories, fruit)*

Euro 7,50

Scelta di cereali (Frutta e Fibra, Rice Crispies,  
Corn Flakes, Muesli alla frutta, Coco pops al cioccolato, All Bran, Special  
K)

*Assorted cereals (Fruits and Fiber, Rice Crispies,  
Corn Flakes, Muesli with fruits, Coco Pops chocolate, All Bran, Special K)*

Euro 8,00

Muesli al naturale con frutta e latte scremato  
*Natural Muesli with fruit and skimmed milk*

Euro 15,00

## DALLA NOSTRA PASTICCERIA - FROM OUR BAKERY

1-2-8-9

Pasticceria danese, croissant o brioche  
*Danish pastry, croissants or brioche*

Euro 3,50

Assortimento di danesi, croissants e brioches  
*Selection of danish pastries, croissants and brioches*

Euro 8,00

Parfait yogurt magro con fragola e cereali  
*Parfait skin yogurt with strawberry and cereals (1,8)*

€ 7.50

Yogurt greco ai mirtilli / *Greek yoghurt with blueberry (8)*

€ 7.50

Yogurt magro zero grassi / *Low fat white yoghurt (8)*

€ 7.50



Omelette a vostra scelta  
*Omelet of your choice*

€ 18,00

# SPA CUISINE

BUON ASSAGGIO DI FRESCHEZZA E  
LEGGEREZZA  
*HAPPY TASTE OF FRESHNESS AND  
LIGHTNESS*




## *NELLA CIOTOLA - IN A BOWL*

Insalata Greca con Cetrioli, Peperoni e Feta Epiros  
*Greek Salad with Cucumbers, Peppers and Feta Epiros*

8

Insalata Idratante con cetrioli, yogurt, melone ,rapa rossa, insalata  
iceberg e pomodoro datterino  
*Moisturizing salad with cucumbers, yoghurt, melon, beetroot, iceberg  
lettuce and datterino tomato*

5-8-13

Insalata Vitamina C con tenera insalatina di campo con arancio,  
pompelmo, peperone, caprino e olive taggiasche  
*Vitamin C salad with tender field salad with orange, grapefruit, pepper,  
goat cheese and Taggiasca olives* 

8

€ 26.00

Veggie burger 

Burger di soia, avocado, lattughino, cuor di bue e mayonese  
*Soy burger, avocado, lettuce, tomato and mayo*

€ 31.00

Riso Tai Spicy saltato con prezzemolo, origano, zucchine, carote julienne  
e curry

*Thai Spicy rice sautéed with parsley, oregano, courgettes, julienne  
carrots and curry 1-2-4-5-13*

€ 18.00

Melone di stagione - *Seasonal melon*

Euro 16,00

Mezzo pompelmo - *Half Grapefruit*

Euro 16,00

Mezzo ananas / *Mezzo Melone*

Euro 16,00

Half pineapple / *Half Melon*

Euro 16,00

Mirtilli al naturale / *Blue Berries* (8)

€ 18.00

Frutti di Bosco / *Wild Berries* (8)

€ 18.00

Macedonia di frutta fresca / *Fresh Fruit Salad*

€ 16.00

Barretta proteica / *Energy bar*

(1,2,3,4,6,8,9)

€ 5.00

Mosaico di frutta fresca / *Sliced Fresh Fruit*

€ 16.00

## LEGGERO MA NON TROPPO... *LIGHT BUT NOT TOO MUCH...*

### IN MEZZO E SUL PANE - *AMONG AND ON BREAD*

Sandwich tradizionale a Vostra scelta

(tonno, prosciutto e formaggio, salmone ,pollo, preparati con pane bianco, integrale o casareccio, tostati o al naturale servito con patatine fritte )

*Traditional sandwich with your choice of filling on white,brown or country bread, toasted or plain(tuna fish,ham and cheese, salmon, chicken) served with French fries*

1-2-3-4-5-6-7-8-10

€ 25,00

Club Sandwich Vegetariano con patatine fritte

*Vegetarian Club Sandwich with French Fries*



1-2-3-4-5-6-7-8

€ 29,00

TABA Sandwich con filetti di tonno avocado burrata e alici di Cetara con tenera insalatina di pomodori datterini e rughetta

*TABA Sandwich with tuna fillets, avocado burrata and Cetara anchovies with a tender salad of datterini tomatoes and rocket*

1-3-4-5-6-7-9-10

€ 30,00

Club Sandwich con salmone e avocado

*Club Sandwich with salmon and avocado*

1-2-3-4-5-6-7-8-10

€ 30,00

## PIZZA

Pizza Regina Margherita

*Pizza with tomato and mozzarella*

€ 23.00

1-2-3-5-8

Bio pizza con verdure grigliate di agricoltura biologica

*Bio pizza with organic grilled vegetables*



€ 23.00

1-2-3-5-8



## Legenda allergeni *Allergens*

	<b>1</b> Glutine <i>Gluten</i>		<b>8</b> Latte <i>Milk</i>
	<b>2</b> Arachidi <i>Peanuts</i>		<b>9</b> Uova <i>Eggs</i>
	<b>3</b> Soia <i>Soy</i>		<b>10</b> Pesce <i>Fish</i>
	<b>4</b> Sesamo <i>Sesame</i>		<b>11</b> Crostacei <i>Crustaceans</i>
	<b>5</b> Senape <i>Mustard</i>		<b>12</b> Molluschi <i>Mollusc</i>
	<b>6</b> Frutta a guscio <i>Tree Nuts</i>		<b>13</b> Sedano <i>Celery</i>
	<b>7</b> Lupini <i>Lupins</i>		<b>14</b> Anidride Solforosa Sulphur dioxide

Gentile Ospite, in base al regolamento EU 1169/2011 (informazioni alimentari al consumatore), se siete affetti da allergie o avete necessità dietetiche particolari e gradite conoscere gli ingredienti utilizzati trovate qui l'indicazione dei possibili allergeni presenti nelle proposte dei nostri menu. Non si possono escludere tuttavia contaminazioni durante il processo di lavorazione delle materie prime. Chi avesse particolari esigenze può rivolgersi al responsabile. Non possiamo garantire una totale assenza di allergeni in tutti i nostri piatti e le bevande.

*Dear Guest, according to the new EU Regulation 1169/2011 (food information to consumers), if you suffer from allergies, and you would like to or have special dietary needs, and you would like to know the ingredients used, here is an indication of possible allergens in the proposals of our menu. However, contamination during the manufacturing process of the raw materials cannot be ruled out. Anyone with special needs can contact the manager. We cannot guarantee a total absence of allergens in all our dishes and drinks.*

**MENS SANA IN CORPORE SANO**