

ANTIPASTI

VELLUTATA DI PATATE E FINOCCHI

NON FRITTELLE DI LENTICCHIE ROSSE AL CORIANDOLO FRESCO

BRUSCA CON BIETOLE, POMODORO E MOZZARELLA DI BUFALA

PRIMI

RISO PILAF CON ANACARDI E VERDURE

CUS CUS CON FAGIOLINI E POMODORINI

SECONDI

POLPETTINE DI SOIA E FRUTTA SECCA

PERSICO CON GERMOGLI DI SOIA

POLENTINA "CUOR DI ZOLA"

INSALATE E CONTORNI

INSALATINA DI SONGINO, MIRTILLO, CEDRO E GRANA

INSALATA DI CAROTE, CICORIA, SENAPE E RADICCHIO

INSALATA DI TONNO, AVOCADO, CIPOLLOTTO E PEPERONCINI ROSSI

INSALATA MISTA CON POMPELMO E MELE

Sempre disponibili: insalata verde, mista o di pomodori, patatine fritte, al forno o speziate.

FRUTTA E DOLCI

ROSSUMADA SOUFFLE'

STRUDEL DI MELE

CROSTATA ALLA FRUTTA

SORBETTO CON RIBES E PESCHE

YOGURT CON PESCHE E FICHI SECCHI

FRUTTA DI STAGIONE

VINI

bottiglie:

SOLESTA (bianco della cantina La Costa di Montevicchia)

SERITZ (rosso della cantina La Costa di Valcalepio)

DONNA MARTA (rosso della tenuta Le Majole)

altri bianchi:
GEWURZTRAMINER, MULLER THURGAU, PINOT GRIGIO

altri rossi:
NERO D'AVOLA, MORELLINO DI SCANSANO, BARDOLINO CHIARETTO

vini rossi al calice:

BARDOLINO, CHIANTI, MORELLINO DI SCANSANO, NERO D'AVOLA

vini bianchi al calice:

GRECO DI TUFO, MOSCATO DI PANTELLERIA, GIORGIO FERRARI

vini rose' al calice:

BARDOLINO CHIARETTO

BIRRE

alla spina:

HEINEKEN MEDIA

HEINEKEN PICCOLA

in bottiglia:

CORONA, GOLDEN FIRE

BECK'S, TENNENT'S, FRANZISKANER WEISS BIER

MENARESTA BOCKSTAELE DIRK

(birra cruda ambrata del birrifico di Carate Brianza inserito nel 2009 da Slow Food nella propria Guida alle birre d'Italia)

BIBITE ANALCOLICHE

RED BULL, COCA COLA, 7UP, ARANCIATA, ARANCIATA AMARA

TONICA, SPRITE, LEMONSODA, CHINO', THE PESCA, THE LIMONE

ACQUA MINERALE

LIQUORI

AMARI, COGNAC, RHUM INVECCHIATI e WHISKY

MENU' "LIGHT" PORTOFINO

Degustazione in piatto unico con 5 assaggi e una centrifuga a scelta servita in un'unica portata con pane bio integrale al frumento. Percorso gustativo rigenerante "post training" e ottimo come reidratante dopo una seduta al centro benessere.

VELLUTATA DI PATATE E FINOCCHI

NON FRITTELLE DI LENTICCHIE ROSSE AL CORIANDOLO FRESCO

POLPETTINE DI SOJA E FRUTTA SECCA

INSALATINA DI ACETOSELLA, RIBES NERO, CEDRO E GRANA

YOGURT CON PESCHE E FICHI SECCHI

+

CENTRIFUGA A SCELTA

di carote (betacarotene e vitamine A per la salute della nostra pelle)
di mirtilli (per acuire e mantenere il visus dei nostri occhi)
natural a.c.e (arancia, carote, limone)

Le patate, ricche di selenio, danno la possibilità di fare il pieno di antiossidanti utili contro i radicali liberi e l'invecchiamento della pelle mentre i finocchi sono un ottimo decongestionante ricco di fibre; nella soja e nei legumi si trovano proteine, fosforo e ferro ricostituenti ed energizzanti; l'insalata è ricca di vitamina C che aiuta il nostro corpo a difendersi dalle infezioni, aumenta l'assorbimento di ferro e lo sviluppo dei tessuti connettivi; il dolce è ricco di vitamina B3, ferro, potassio, rame, a completare il percorso.

MENU' EAT FIT

Degustazione in piatto unico con 4 assaggi e un calice di vino. Il movimento e una sana alimentazione sono fonte di benessere; questo menù è studiato per tenere a bada il vostro peso senza dimenticare il gusto.

BRUSCA CON BIETOLE, POMODORO E MOZZARELLA DI BUFALA (kcal 200)

CUS CUS CON FAGIOLINI E POMODORINI (kcal 505)

PERSICO CON GERMOGLI DI SOJA (kcal 300)

SORBETTO CON RIBES E PESCHE (kcal 200)

UN CALICE DI VINO BIO

MENU' DEL GOLFISTA

Degustazione in piatto unico con 4 assaggi e un succo. Pasto sostanzioso, fornisce proteine e fibre ma rimane povero di grassi; una felice combinazione di colori, consistenze e sapori.

INSALATA DI CAROTE, CICORIA, SENAPE E RADICCHIO

RISO PILAF CON ANACARDI E VERDURE

PATE' DI FAGIOLI NERI CON CROSTINI

STRUDEL DI MELE

SUCCO D'ARANCIA

proteine 36 gr, fibre 27 gr, grassi polinsaturi gr 17
vitamine: A, B1, B6, B9, C, E, K. Minerali: ca, cu, fe, mg, zn.

MENU' BRIANZA A KM 0

I prodotti utilizzati per la realizzazione di questi piatti provengono da aziende agricole del circondario; valorizzando le produzioni locali promuoviamo la riduzione dell'inquinamento correlato al trasporto delle merci e la cura del paesaggio agricolo brianzolo

POLENTA "FIOR DI ZOLA"

TURBANTINI DI PATATA DI ORENO RIPIENI DI LUGANEGA DI MONZA

ROSSUMADA SOUFFLE'

UN CALICE DI DONNA MARTA ROSSO

MENU' BIMBI

BIO PANINO CON HAMBURGER (hamburger di puro manzo)
o MILANESINA DI POLLO

PATATINE FRITTE

BIBITA (aranciata, Coca Cola, succhi)

TAGLIERI

TAGLIERE DI SALUMI

TAGLIERE DI FORMAGGI

TAGLIERE MISTO

BIO PANINI

Una succulenta linea di sandwich, sfiziosi e di classe, serviti con pane bio ai cereali.

GAMBERETTI, AVOCADO, RUGHETTA E SENAPE DOLCE

CAPRINO, ERBETTE COTTE E PATE' DI OLIVE NERE

PROSCIUTTO CRUDO DI PARMA, RUCOLA E PARMIGIANO

CARPACCIO DI MANZO E ZUCCHINE BIO CON MENTUCCIA E GRANA

CARPACCIO DI TONNO ROSSO E MISTICANZA D'INSALATE

CESTINO "CADDY"

Composto da due porzioni e una bevanda da consumare sul campo di gioco. Vi dà la possibilità di comporre il vostro menù con le pietanze presenti in listino e di portarle al sacco sul green o in bicicletta nel Parco del Rio Vallone. Ad esempio:

INSALATA DI CAROTE, CICORIA, SENAPE E RADICCHIO
(confezionata in vaschetta)

SANDWICH CON CARPACCIO DI MANZO E ZUCCHINE BIO
(confezionato sotto vuoto)

SUCCO D'ARANCIA
(in bottiglietta di plastica)

FOCACCE E PIADINE

IL BOTTO (prosciutto crudo bergamasco "il botto", robiola di Montevecchia, rucola)

VALLEALTA (speck del consorzio, casera, funghi)

FUMEE' (prosciutto cotto affumicato, mortadella fiordilatte, pomodoro)

MILANO (milanesina di pollo, insalata, pomodoro)

Realizzabili con piadine di farina bianca, integrale o di kamut oppure con focacce all'olio extravergine d'oliva

BRUSCHE E BRUSCHETTE

BRUSCA CON BIETOLE, POMODORO E MOZZARELLA DI BUFALA

BRUSCHETTA POMODORO, MOZZARELLA E BASILICO

BRUSCHETTA TONNO, OLIVE E ROSMARINO

BRUSCHETTA BRESAOLA, PREZZEMOLO, OLIO E LIMONE

Realizzabili con bruschetta classica o ai cereali

DRINK

VODKA SOUR ALLE ROSE - Vodka, distillato alle rose, Sweet & sour

ALEXANDER - Brandy, crema di cacao scura, panna fresca

JACKITO - Bourbon, Whiskey, zucchero di canna, pezzi di lime, foglie di menta, Ginger ale \ acqua tonica

AGGRAVATION - Scotch whisky, Kahlua, crema di latte

CHOCO COLADA - Latte, crema di cocco, cioccolata, Kahlua, Rum, Rum scuro

BLU FRAPPE' - Vodka, liquore alla menta, Blu curacao

MARSALA MARTINI - Gin, Vermouth secco, Marsala secco

APEROL MIX - Aperol, Triple sec, Vodka, Sweet & sour, soda

FLORIDA - Succo d'arancia, Sweet & sour, succo di pompelmo, soda

TROPICAL - Sciroppo di menta, sciroppo di orzata, latte freddo

JIM BEAM BOURBON JULEP - Bourbon whiskey, zucchero in polvere, acqua naturale, menta

TEQUILA SUNRISE - Tequila gold, succo d'arancia, grantina

MARTINI SPRITZ - Martini bianco o rosso, Prosecco

RED HOT 51 - Cachaca

SNOWSHOE - Distillato di acquavite, Brandy aromatizzato alla mora, tazza di thè nero, cannella

CAMUZZAGO - Apricot brandy, succo d'arancia

ZOMBIE - Gin, Rum ambrato, Rum jamaicano chiaro, succo di papaya, sciroppo di granatina, succo d'Arancia, succo di lime, Apricot brandy, crema di curacao bianca

CARIOCA - Cachaca, lime, zucchero di canna, ananas fresco, fragole fresche, passion fruit, melone

RED PEACH FROZEN - Fragola, pesca

BLOODY MARY - Vodka, succo di pomodoro, succo di limone, Worchester sauce, tabasco, sale di sedano, sale e pepe secondo i gusti

SNOWPLOW - Cioccolata calda, Baiyle's, Malibù, crema di cacao, panna da montare