



AUGUSTUS WELLNESS MENU

All'Augustus Hotel & Resort, il concetto benessere si fonde con una nuova esperienza gastronomica, per offrirvi il lusso di una vacanza total wellness.

Durante il vostro soggiorno desideriamo dare la giusta attenzione al vostro equilibrio, alla cura di sé e del proprio corpo attraverso nuovi sapori, diversi colori e armoniosi gusti.

Cibi ricercati e ingredienti d'eccellenza vengono proposti in portate equilibrate grazie all'attenzione alle cotture e alle preparazioni.

Come completamento di un'esperienza SPA, come gratificazione alla fine di un intenso allenamento o come semplicemente come ricerca di nuovi gusti, vi presentiamo la visione Wellness del nostro Executive Chef, che prende vita in tre Menu differenti: Energy, Light e Detox.

*You will find the luxury of a total Wellness holiday at the Augustus Hotel & Resort, where wellness becomes a new gourmet experience.*

*During your stay we would take care of your wellness with new tastes, colors and music.*

*We propose balanced course with great attention of the ingredients and during their cooking*

*After a SPA experience, or after an intense training, or just to try new tastes and new dishes, we would to show you the Wellness philosophy of our Executive Chef: Energy Menu, Detox Menu, Light Menu.*

## STARTER

INSALATA FREDDA DI CECI, MANGO, FORMAGGIO FRESCO, AVOCADO E NOCI

20 **E**

*COLD CHICKPEAS SALAD, MANGO, FRESH CHEESE, AVOCADO AND NUTS*

Le spiccate note dolci dei ceci ricchi di isoflavoni, sostanze che “puliscono” l’organismo si combinano con le noci e la loro azione antiossidante e anti-colesterolo, abbinate ad una salsa di senape e chili, dolcissimo mango e delicato avocado favoriscono un’ottima digestione.

*The intense sweet chickpeas ‘hints, rich in isoflavones, substances able to clean the organism, combine with nuts and their antioxidant and anti-cholesterol action, combined with a mustard and chili sauce, very sweet mango and delicate avocado ensure healthy digestion.*

MISTO DI VERDURE ALLA GRIGLIA CON OLIO DI OLIVA AL BASILICO E FIOCCHI DI SALE

22 **L**

*GRILLED VEGETABLES MIX WITH BASIL FLAVOURED OLIVE OIL AND SALT FLAKES*

Le verdure di stagione con le loro proprietà benefiche, ricche di fibre, vitamine, abbinate ad un olio biologico Toscano ricco di omega-3 e vitamina E per la bellezza della pelle.

*The seasonal vegetables with their beneficial properties, rich in fibres, vitamins, are combined with a Tuscan biological oil, rich in omega 3 and vitamin E, indicated for the beauty of the skin.*

QUINOA, CURCUMA E VERDURINE DI STAGIONE

22 **D**

*QUINOA, TURMERIC AND SEASONAL VEGETABLES*

Il cereale Quinoa nutriente e privo di glutine, sposa le verdure croccanti e la curcuma spezia, dalle proprietà depurative ed antiossidante.

*The Quinoa cereal, nutritious and gluten free, is well matched with the crispy vegetables and the turmeric spice, known for their diuretic and anti oxidant properties.*

## MAIN

SPAGHETTI SENZA GLUTINE SALTATI CON BIANCO DI SPIGOLA E BRUNOISE DI VERDURE STAGIONALI 27 **E**

*SEA BASS SAUTEED GLUTEN FREE SPAGHETTI AND SEASONAL VEGETABLES BRUNOISE*

Gli spaghetti senza glutine, accompagnata dalle verdure di stagione ricche di fibre e micronutrienti incontrano l'inconfondibile delicatezza della spigola.

*Gluten free spaghetti, served with seasonal vegetables rich in fibres and micronutrients matches perfectly with the distinct sea bass delicacy*

COUS COUS BIO AL SALTO , BOCCONCINI DI AVOCADO, ZUCCHINE E SALSA DI SOIA 25 **L**

*SAUTEED BIO COUS COUS, AVOCADO NUGGETS, ZUCCHINI AND SOYA SAUCE*

La ricca presenza di fibre nel cous cous Bio di qualità è abbinata alla delicatezza dell'avocado.

Una bassa percentuale di grassi saturi che lo rende ideale per una dieta ipocalorica e vegetariana disintossicante.

*The presence of high fibres quantities in the bio cous cous is combined with the avocado delicacy.*

*A low percentage of saturated fats makes it ideal for a hypocaloric diet and for a vegetarian, detoxifying one.*

TRANCIO DI SALMONE IN CROSTA DI SEMI DI LINO E SESAMO CON CREMA DI BROCCOLI 27 **D**

*SALMON SLICE WITH LINEN AND SESAM SEEDS CRUST SERVED WITH BROCCOLI CREAM*

Il salmone ricco di Omega 3 abbinato alle proprietà lenitiva e rinfrescante dei semi di lino e all'elevato potere antiossidante dei broccoli.

*The salmon, rich in Omega 3, is combined with the linenseeds emollient and refreshing properties and with the antioxidant power of broccoli.*

## DESSERT

### MOUSSE DI CIOCCOLATO VEGANO CON SPICCHI DI FRAGOLA

15 **E**

*VEGAN CHOCOLATE MOUSSE WITH STRAWBERRIES*

Inconfondibile tono amaro al cioccolato, ottimo alleato del sistema cardiovascolare dell'umore e del palato, arricchito dalla freschezza delle fragole di stagione aggiunte per le loro proprietà diuretiche e anti intossicanti.  
*The distinct chocolate's bitter, a great ally for heart health, taste and mood is enriched with the seasonal strawberries freshness, provided for their diuretic and detoxifying properties.*

### YOGURT GRECO CON FRUTTI ROSSI AL NATURALE, CEREALI E GOCCE DI CIOCCOLATO NERO

15 **L**

*GREEK YOGURT WITH RED FRUITS, CEREALS AND DARK CHOCOLATE DROPS*

La fragranza e la leggerezza dello yogurt impreziosito dalle note acide dei frutti rossi e dalle fibre dei cereali si affiancano all'inconfondibile tono amaro del cioccolato ottimo alleato del sistema cardiovascolare dell'umore e del palato.

*The fragrance and lightness of yogurt, enriched with the sourness of red fruits and cereal's fibres, join the distinct chocolate's bitter, which is a good ally for heart health, taste and mood.*

### TAGLIATA DI ANANAS E KIWI CON MIRTILLI

15 **D**

*PINEAPPLE AND KIWI SLICED WITH BLUEBERRIES*

La freschezza e la succosità di frutti conosciuti per la loro facile digeribilità e la loro capacità drenante, sono ideale conclusione di un pasto depurativo.

*The freshness and juiciness of these fruits, known for their easy digestibility and for their draining capacity, are the perfect conclusion for a purifying meal.*

## CENTRIFUCHE / EXTRACTED JUICE

DRENANTE

16 **L**

*DRAINING*

ananas, carota, sedano

*draining with pineapples, carrots, celery*

DETOX

16 **D**

*DETOX*

barbabietola, zenzero, carota

*detox with beetroot, ginger, carrots*

ABBRONZANTE

16 **E**

*BRONZER*

melone, papaia, pesca

*bronzer with melon, papaia, peach*

**D:** Detox

**E:** Energy

**L:** Light