

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.*

## MENU ENERGY - ENERGY MENU

SGOMBRO MARINATO, FRUTTA SECCA AL CARMELLO SALATO,  
POMODORI CONFIT E OLIVE DISIDRATATE € 28,00

L'equilibrio dei nutrienti del pesce azzurro ricco di Omega 3 abbinato alle fibre e all'azione antiossidante della frutta secca incontrano la freschezza del pomodoro, povero di calorie ma ricco di minerali e vitamine, e le olive ricche di fitonutrienti che contrastano l'attività dei radicali liberi.

*MARINATED MACKEREL, DRIED FRUITS WITH SALTED CAMEL, TOMATOES AND DEHYDRATES OLIVES.*

*The healthy balance of pelagic fish generous of Omega 3 is combined to the fibers and to the antioxidant property of dried fruits, together with the freshness of tomato, with its vitamins and minerals, and olives which are abundant of phytonutrients.  $\Sigma$  and 6 of the chia seeds, resulting in a nutritious and easily digested salad.*

SPAGHETTI DI FARINE INTEGRALI BIO MACINATE A PIETRA, SALTATI  
CON BIANCO DI SPIGOLA E BRUNOISE DI VERDURE STAGIONALI € 28,00

La naturalezza della farina integrale Bio, macinata a pietra, accompagnata dalle verdure di stagione ricche di fibre e micronutrienti incrocia l'inconfondibile delicatezza della spigola.

*BIOLOGICAL AND WHOLE WHEAT FLOUR SPAGHETTI WITH SEA BASS AND BRUNOISE OF SEASONAL VEGETABLES*

The purity of the bio whole wheat stone ground flour, the seasonal vegetables rich in fibers and micronutrients cross the delicate flavor of the sea brass.

BUDINO AL LATTE DI COCCO ,CRUMBLE ALLE MANDORLE, GEL AL  
MANGO E FRAGOLE AL BASILICO € 18,00

La sinergia dell'efficacia del latte di cocco, totalmente privo di lattosio, degli oli essenziali delle mandorle e del potere antiossidante del mango, favorisce un'ottima digestione. La freschezza delle fragole al profumo di basilico regalano la giusta nota d'estate.

*COCONUT MILK PUDDING WITH ALMOND CRUMBLE, MANGO GEL AND BASIL- SCENTED STRAWBERRIES*

*The union of coconut milk, totally lactose free, the almond essential oils and mango, with its antioxidant power, ease the digestion. The freshness of basil scented strawberries is the ideal dessert for summer.*

## MENU LIGHT - LIGHT MENU

INSALATA FREDDA DI LENTICCHIE, MANGO, FORMAGGIO, AVOCADO E NOCI, € 28,00  
CENTRIFUGA DI MELA VERDE E CETRIOLO

Le spiccate note dolci delle lenticchie ricche di isoflavoni, fitonutrienti che prevengono lo stress ossidativo, si combinano con le noci, fonte di 'grassi buoni' che aiutano a controllare l'indice di colesterolo nel nostro organismo. Abbinare a una salsa di senape e chili, dolcissimo mango e delicato avocado, facilitano la digestione.

*FRESH SALAD WITH LENTILS, MANGO, CHEESE, AVOCADO AND NUTS EXTRACT OF GREEN APPLE AND CUCUMBER*

*The sweets notes of lentils, rich in antioxidants, and the walnuts, source of healthy fats, help to take under control the cholesterol index. Combined with mustard and chili sauce, sweet mango and tender avocado, help the digestion.*

RISO INTEGRALE BIO AL SALTO, BOCCONCINI DI SALMONE, ZUCCHINE € 28,00  
E SALSA DI SOIA, CENTRIFUGA DI LAMPONE, PRUGNE E MIRTILLI

Un riso integrale di qualità che racchiude un'elevata quantità di fibre è combinato alla delicatezza del salmone che, privo di carboidrati, è l'alimento ideale per una dieta ipocalorica. Entrambe incontrano la sapidità delle zucchine e della soia.

*BIOLOGICAL WHOLE WHEAT RICE, SALMON BITES, COURGETTES AND SOY SAUCE. EXTRACT OF RASPBERRIES, PLUMS AND BLUEBERRIES*

*The excellent quality of a whole wheat rice that enclose a very high capacity of fiber is fused with the tenderness of salmon which is the ideal ingredient for an hypocaloric diet. Both ingredients meet the aroma of courgettes and soy sauce.*

YOGURT GRECO CON FRUTTI ROSSI AL NATURALE, CEREALI E GOCCE DI € 18,00  
CIOCCOLATO NERO

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

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

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

## MENU DETOX - *DETOX MENU*

QUINOA COME UN RISOTTO, CURCUMA E VERDURINE DI STAGIONE € 28,00

La Quinoa, cereale nutriente e privo di glutine, sposa le verdure croccanti e la curcuma, spezia dalle proprietà depurative e antinfiammatorie.

*QUINOA'S RISOTTO WITH TURMERIC AND SEASONAL VEGGIES*

*The quinoa is a nutrient gluten free cereal, which is cooked with crispy veggies and turmeric: the anti-inflammatory and depurative spice.*

TRANCIO DI SALMONE IN CROSTA DI SEMI DI LINO E SESAMO CON  
CREMA DI BROCCOLI € 35,00

Il salmone ricco di Omega 3 è abbinato elegantemente alle proprietà lenitive e rinfrescanti dei semi di lino e all'elevato potere antiossidante dei broccoli.

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

*The Salmon, rich in Omega 3, is combined with the emollient and refreshing features of linseeds and with the antioxidant power of broccoli.*

TAGLIATA DI ANANAS E KIWI CON MIRTILLI € 18,00

La freschezza e la succosità di questi frutti, conosciuti per la loro facile digeribilità e le loro proprietà drenanti, sono l'ideale conclusione di un pasto depurativo.

*PINEAPPLE AND KIWI SLICED WITH BLUEBERRIES*

*The juiciness and freshness of these fruits, which are wide known for their digestibility and draining peculiarity, are the perfect end of a cleanse meal.*