



M E N U



Inquadra il QR code per consultare il nostro menù online,
disponibile anche in lingua inglese



Ci farebbe piacere se condividessi la tua esperienza con una recensione.
La tua opinione conta davvero per noi.



Seguici/Follow us
arete.tennisclub

FREE WI-FI: A-Rete Guest | **PSW:** AreteWifiGuest



NutrizionalMente

Componi il tuo piatto

Sceglilo in base alle tue esigenze, ai valori nutrizionali o alla tua dieta.

Quante PROTEINE e di che origine?

Quali CARBOIDRATI e quale VERDURA preferisci nel tuo piatto?

PROTEINE

proteine

100 gr. PER PORZIONE

Allergeni .3 .4

POLLO ALLA PAPRIKA	6.20 €
POLLO GRIGLIATO	6.50 €
TACCHINO GRIGLIATO	5.50 €
SALMONE AFFUMICATO	6.50 €
HAMBURGER DI SALMONE	6.00 €
FILETTO DI SGOMBRO	6.00 €
FILETTO DI PANGASIO	6.00 €
HUMMUS DI CECI	5.00 €
UOVO SODO	3.50 €
OMELETTE	5.00 €



CARBONIDRATI

carboidrati

100 gr. PER PORZIONE

Allergeni .1

In bianco

RISO	4.00 €
FARRO	4.00 €
CECI	4.00 €
FAGIOLI	5.00 €
PASTA	4.50 €



VERDURE

verdure

100 gr. PER PORZIONE

Allergeni .9

Alla griglia

ZUCCHINE	5.50 €
MELANZANE	5.00 €



FINOCCHI GRATINATI	4.80 €
CIPOLLA CARAMELLATA	5.00 €

Al vapore

PATATE	3.00 €
CAROTE	3.00 €
BROCCOLI	3.00 €
BARBABIETOLE	4.00 €
PISELLI	4.00 €

I RISOTTI

risotti

RISOTTO ALLA MILANESE

12.00 €

INGREDIENTI	riso, zafferano, vino bianco, grana padano, burro, cipolla, acqua, sale, sedano (tracce di soia)
VALORI NUTRIZIONALI	energia 165 kcal/290 kJ, grassi 0,27 gr di cui saturi 0,07 gr, carboidrati 32,96 gr, sale 0,36 gr, proteine 2,99 gr
ALLERGENI	.9 .12 .7 .6

RISOTTO FUNGHI E TARTUFO

13.50 €

INGREDIENTI	riso, funghi porcini, grana padano, burro, panna, tartufo, aromi, estratto di lievito, aglio, pomodoro disidratato, funghi pinaroli, sale
VALORI NUTRIZIONALI	energia 155 kcal/653 kJ, grassi 6,2 gr di cui saturi 0,9 gr, carboidrati 20 gr, zuccheri 0,3 gr, fibre 0,4 gr, proteine 4,9 gr, sale 0,55 gr
ALLERGENI	.7 possibili tracce di .1 .6 .9 .10 .11

RISOTTO SALSAICIA E ASIAGO

12.00 €

INGREDIENTI	riso, salsiccia di suino, burro, asiago, grana padano, panna, vino bianco, cipolla, sale
VALORI NUTRIZIONALI	energia 181 kcal/700 kJ grassi 9 gr di cui saturi 4,5 gr, carboidrati 22 gr, sale 2 gr, proteine 4,3 gr
ALLERGENI	.7 .3 .12

novità

RISOTTO AGLI AGRUMI E SALMONE

14.00 €

INGREDIENTI	riso carnaroli, grana padano, vino bianco, cipolla, panna, burro, amido di patata, grasso di palma, curcuma, semi di sedano, olio di semi di girasole, esaltatori di sapidità, maltodestrina, lievito, zucchero, spezie, salmone affumicato, destrosio, acidificante, acido citrico, olio naturale di limone 4%, zenzero, aromi
VALORI NUTRIZIONALI	147 Kcal/618 Kj, grassi 5,3 gr di cui saturi 3,2 gr, carboidrati 18 gr di cui zuccheri 0,4 gr, fibre 0,2 gr, proteine 5,7 gr, sale 0,44 gr
ALLERGENI	.3 .4 .7 .9 .12

PAELLA DI PESCE

13.00 €

INGREDIENTI	acqua, riso, peperoni, vino bianco, grana padano, burro, panna, uovo, cipolla, sale, sugo di pesce, molluschi, crostacei, piselli, olio evo, pomodoro, lievito, brodo e grasso di manzo, zucchero, limone, olio di girasole, curcuma, zafferano, sedano, prezzemolo, pepe, aglio, tracce di senape, sesamo
VALORI NUTRIZIONALI	energia 133 kcal/559 kJ grassi 5,4 gr di cui saturi 2,4 gr, carboidrati 14 gr, di cui zuccheri 2,4 gr, sale 0,53 gr, proteine 7,1 gr, fibre 0,3 gr
ALLERGENI	.2 .4 .7 .9 .12 .14

LA PASTA

pasta



SPAGHETTONI CACIO E PEPE

12.00 €

INGREDIENTI pasta all'uovo, panna da cucina, grana padano, pecorino romano, burro, sale, pepe

VALORI NUTRIZIONALI energia 229 kcal/958 kJ, grassi 13,46 gr di cui saturi 1 gr, carboidrati 19,20 gr, sale 0,2 gr, proteine 19,20 gr

ALLERGENI .1 .7 .3

MEZZEMANICHE ALL'AMATRICIANA

13.00 €

INGREDIENTI semola di grano duro, pomodoro, pancetta affumicata, acqua, burro, cipolla, olio evo, zucchero, sale, pepe nero.

VALORI NUTRIZIONALI energia 274 kcal/1039 kJ, grassi 7 gr di cui saturi 2,6 gr, carboidrati 24 gr, di cui zuccheri 3,2 gr, fibre 1,4 gr, proteine 8,2 gr, sale 0,69 gr

ALLERGENI .1 .7 possibili tracce di .6 .10 .11

ORECCHIETTE CON LE CIME DI RAPA

12.00 €

INGREDIENTI pasta di semola di grano duro, aglio, cime di rapa, soia, acciughe, olio evo, pangrattato

VALORI NUTRIZIONALI energia 216 kcal/904 kJ, grassi 12 gr di cui saturi 3,46 gr, carboidrati 19,24 gr, sale 1,62 gr, proteine 15 gr

ALLERGENI .1 .6 .4

MEZZE MANICHE ALLA GRICIA

13.00 €

INGREDIENTI panna, pecorino, burro, acqua, sale, pancetta affumicata, cipolla, semola di grano duro, farina tipo 00

VALORI NUTRIZIONALI energia 292 kcal/1226 kJ, grassi 12 gr di cui saturi 6,8 gr, carboidrati 35 gr, di cui zuccheri 1,4 gr, fibre 1,4 gr, proteine 11 gr, sale 0,76 gr

ALLERGENI .1 .7 possibili tracce di .6 .10

LA PASTA

pasta

novità

TAGLIATELLE AL RAGÙ BIANCO

14.00 €

INGREDIENTI semola di grano duro, uova da allevamento a terra, acqua, sale, carne, (pollo, tacchino, suino, pancetta), brodo vegetale, concentrato vegetale, pepe bianco, sedano, carota, cipolla, olio evo, vino bianco (solfitti), salvia, rosmarino, pepe nero.
Può contenere tracce di: senape, soia e semi di sesamo.

VALORI NUTRIZIONALI 245 kcal/1029 kJ, grassi 9,5 gr di cui saturi 2,6 gr, carboidrati 3,9 gr di cui zuccheri 1,9 gr, fibre 1,5 gr, proteine 12 gr, sale 0,92 gr

ALLERGENI .1 .9

TAGLIOLINI AL RAGÙ

12.00 €

INGREDIENTI semola di grano duro, uova, pomodoro, acqua, bovino adulto, suino, vitello, sugo rosso, carote, sedano, pancetta di suino, destrosio, aromi, olio evo, cipolla, zucchero, sale, rosmarino, origano, pepe, salvia, ginepro, prezzemolo, aglio

VALORI NUTRIZIONALI energia 193 kcal/812 kJ, grassi 7,2 gr di cui saturi 2,3 gr, carboidrati 24 gr, di cui zuccheri 3,2 gr, fibre 1,4 gr, proteine 8,2 gr, sale 0,69 gr

ALLERGENI .1 .3 .12

PENNETTE AL POMODORO

7.00 €

INGREDIENTI pasta di semola di grano duro, pomodoro

VALORI NUTRIZIONALI energia 149 kcal/623 kJ, grassi 4,10 gr di cui saturi 1,10 gr, carboidrati 23,50 gr, sale 2,1 gr, proteine 6,00 gr

ALLERGENI .1

PASTA IN BIANCO

6.00 €

INGREDIENTI pasta di semola di grano duro, olio evo

VALORI NUTRIZIONALI energia 113 kcal/472 kJ, grassi 2,6 gr di cui saturi 0,6 gr, carboidrati 19,5 gr di cui zuccheri 2,2 gr, proteine 3,3 gr, sale 2 gr, fibre 1,6 gr

ALLERGENI .1



TAGLIATA DI MANZO

20.00 €

INGREDIENTI bovino adulto italiano, cuberoll

VALORI NUTRIZIONALI energia 156 kcal/653 kJ, grassi 8 gr di cui grassi saturi 3 gr, carboidrati 0 gr, zuccheri 0 gr, fibre 0 gr, proteine 21 gr, sale 0,25 gr

ALLERGENI No

novità

INVOLTINI DI TACCHINO CON SPINACI E FORMAGGIO

9.00 €

INGREDIENTI tacchino, formaggio pecorino, spinacci, burro, formaggio fontal, aglio, sale

VALORI NUTRIZIONALI 185 kcal/ 770 kJ, grassi 13gr di cui saturi 8,3gr, carboidrati 1gr di cui zuccheri 0,1gr, proteine 16gr, sale 1,2 gr, fibre 0,6 gr

ALLERGENI No

PETTO DI POLLO ALLA GRIGLIA

10.00 €

INGREDIENTI petto di pollo grigliato

VALORI NUTRIZIONALI energia 99 kcal/421 kJ, grassi 0,8 gr, di cui saturi 0,2 gr, carboidrati 0 gr, proteine 23 gr, sale 0,47 gr

ALLERGENI No

COSCE DI POLLO ALLA POTACCHIO

12.00 €

INGREDIENTI fusi di pollo, farina, aglio, olio extravergine di oliva, passata di pomodoro, cipolla, sale, zucchero, paprica dolce, peperoni, rosmarino, senape, sesamo, ginepro

VALORI NUTRIZIONALI
POLLO energia 126 kcal/527 kJ, grassi 7,3 gr, di cui saturi 1,3 gr, carboidrati 2,5 gr, proteine 13 gr, sale 0,7 gr

ALLERGENI .1 .10 .11

SECONDI

secondi

AGNELLO ALLA PIGNATA

14.00 €

INGREDIENTI agnello, passata di pomodoro, olio extravergine di oliva, sale, rosmarino, pepe, ginepro, aglio, senape, sesamo

VALORI NUTRIZIONALI energia 226 kcal/946 kJ, grassi 17,55 gr, di cui saturi 7,66 gr, carboidrati 13,38 gr, proteine 15,86 gr, sale 0,7 gr

ALLERGENI .1 .10 .11

novità

STRACCETTI DI MANZO

10.00 €

INGREDIENTI farina di grano tenero tipo 00, manzo.
Può contenere tracce di soia e senape

VALORI NUTRIZIONALI energia 130 kcal/544 kJ, grassi 18gr di cui saturi 7,2gr, carboidrati 1,4gr di cui zuccheri 0gr, fibre 0gr, proteine 19gr, sale 0,12gr

ALLERGENI .1

COTOLETTA ALLA VALDOSTANA

9.00 €

INGREDIENTI sottofesa di vitello, fontina, pangrattato (gluten free), grana padano, prezzemolo, uova, aglio

VALORI NUTRIZIONALI energia 224 kcal/937 kJ, grassi 12 gr di cui saturi 2,6 gr, carboidrati 15 gr, sale 1,4 gr, proteine14 gr

ALLERGENI .3 .7

novità

COTOLETTA DI POLLO CON PATATINE

14.00 €

INGREDIENTI petto di pollo, fontina, pangrattato (gluten free), grana padano, prezzemolo, uova, aglio

VALORI NUTRIZIONALI energia 224 kcal/937 kJ grassi 12 gr di cui saturi 2,6 gr, carboidrati 15 gr, sale 1,4 gr, proteine14 gr

ALLERGENI .3 .7

GAMBERI SALE E PEPE

12.00 €

INGREDIENTI gamberoni surgelati abbattuti a bordo, patate, sale, pepe

VALORI NUTRIZIONALI energia 242 kcal/1012 kJ, grassi 12,28 gr di cui saturi 2,08 gr, carboidrati 11,47 gr, sale 0,3gr, proteine 21,39 gr

ALLERGENI .1 .2



Allergeni .1



CROCCHETTE DI POLLO	5.00 €
POLPETTINE DI MELANZANA	5.00 €
CROCCHETTE DI PATATE	5.00 €

CONTORNI

contorni

Alla griglia

ZUCCHINE	5.50 €
MELANZANE	5.00 €
FINOCCHI GRATINATI	4.80 €
CIPOLLA CARAMELLATA	5.00 €

PATATE AL FORNO	4.60 €
PATATINE FRITTE	3.80 €

Al vapore

TRIS AL VAPORE (broccoli, carote, patate novelle)	6.00 €
PATATE	3.00 €
CAROTE	3.00 €
BROCCOLI	3.00 €
BARBABIETOLE	4.00 €
PISELLI	4.00 €





novità

GRAN' CROCK PREMIUM

9.50 €

Pane rustico artigianale, julienne di pomodoro secco, formaggio brie, bacon, salsa tartara, insalata

Allergeni .1 .7

GRAN' CROCK

8.50 €

Pane rustico artigianale, formaggio brie, pancetta tesa affumicata, paté di olive, julienne di pomodoro secco

Allergeni .1 .7

MEDITERRANEO

8.00 €

Prosciutto crudo, pomodoro fresco, mozzarella fresca, filo d'olio evo, origano

Allergeni .1 .7

IL CLASSICONE

6.50 €

Prosciutto cotto o crudo, fontina, maionese

Allergeni .1 .7 .3

GHIOTTO

7.50 €

Tonno, pomodoro fresco, mozzarella e salsa tonnata

Allergeni .1 .4 .3 .7

VALTELLINESE

7.50 €

Bresaola punta d'anca, philadelphia, sale, olio evo

Allergeni .1 .7

Aggiunta di salmone e gamberetti

2.00 €

Aggiunta di qualsiasi altro ingrediente

1.00 €

PIADINE

piadine

CONTADINA

6.50 €

Cotto, fontina

Allergeni .1 .7

LEGGERA

7.00 €

Crudo di Parma 18 mesi, fontina

Allergeni .1 .7

RAFFINATA

8.00 €

Bresaola punta d'anca, insalata, pomodorini, grana padano DOP, fontina

Allergeni .1 .7

GUSTOSA

8.00 €

Crudo di Parma 18 mesi, squacquerone, rucola e noci

Allergeni .1 .7 .8

novità

VALDOSTANA DI MARE

9.00 €

Fontina, zucchine grill, salsa tonnata, prosciutto cotto

Allergeni .7 .4 .1

novità

PIADA-RETE

9.00 €

Fontina, scaglie di grana, pollo sfilacciato, avocado, salsa cedar e cipolle croccanti

Allergeni .1 .7



Aggiunta di salmone e gamberetti

2.00 €

Aggiunta di qualsiasi altro ingrediente

1.00 €

TOAST GOURMET

toast gourmet



TOAST AVOCADO E SALMONE

8.00 €

Avocado, philadelphia, salmone marinato/affumicato, pomodori secchi *(la piacere sostituire il salmone con i gamberetti)*

Allergeni .1 .2 .4 .7

novità

TOAST AVOCADO CRUNCH

8.00 €

philadelphia, avocado, bacon, pomodori secchi

Allergeni .1 .7

TOAST COTTO E FONTINA VALDOSTANA

6.00 €

Prosciutto cotto, fontina Valdostana

aggiunta di farcitoast 0.50 €

Allergeni .1 .7 .9

TOAST VEGETARIANO

7.00 €

Verdura alla griglia, formaggio

Allergeni .1 .7

A-RETE CLUB SANDWICH

10.00 €

Pollo, bacon, cheddar, pomodoro, insalata, maionese

aggiunta di uovo 1.00 €

Allergeni .1 .3 .9

Aggiunta di salmone e gamberetti

2.00 €

Aggiunta di qualsiasi altro ingrediente

1.00 €

Aggiunta di uno strato

2.00 €



INSALATE

insalate



CAESAR SALAD

14.00 €

Lattuga, crostini di pane,
salsa caesar, bocconcini di pollo

Allergeni .4.1.7.3

SAPORITA

15.00 €

Misticanza, carote julienne, pomodorini,
olive taggiasche, tonno, uovo sodo, robiola

Allergeni .7. 4. .3

CAPRESE

13.00 €

Pomodoro e mozzarella di bufala

Allergeni .7

novità

MATCH POINT SALAD

16.00 €

Farro, salmone affumicato, avocado, pomodori,
olive taggiasche, philadelphia

Allergeni .1 .4 .7

Piatto Freddo

BRESAOLA, RUCOLA e GRANA

13.00 €

Aggiunta di salmone e gamberetti

2.00 €

Aggiunta di qualsiasi altro ingrediente

1.00 €



CRÊPES DOLCI

crêpes dolci

6.00 €

FICHI CARAMELLATI

FRAGOLA, MELOGRANO E MORA

PESTO DI PISTACCHIO E SALE DELL'HIMALAYA

NUTELLA

Allergeni .8.7.6

Aggiunta di frutta

2.00 €



LISTA ALLERGENI

lista allergeni



1. Cereali contenenti glutine



2. Crostacei e prodotti a base di crostacei



3. Uova e prodotti a base di uova



4. Pesce e prodotti a base di pesce



5. Arachidi e prodotti a base di arachidi



6. Soia e prodotti a base di soia



7. Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio)



8. Frutta a guscio: mandorle, nocciole e noci



9. Sedano e prodotti a base di sedano



10. Senape e prodotti a base di senape



11. Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo



12. Anidride solforosa e solfiti
in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro



13. Lupini e prodotti a base di lupini



14. Molluschi e prodotti a base di molluschi

Regolamento UE 1169/2011 del Parlamento europeo
e del Consiglio 25 ottobre 2011.
Sostanze o prodotti che provocano allergie o intolleranze.

“

Non si può pensare bene, amare bene, dormire bene,
se non si è mangiato e bevuto bene.

Virginia Woolf