



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

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	4.00 €
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 €
OMELETTE	5.00 €



* *Prodotti abbattuti e surgelati all'origine dal produttore.*

NutrizionalMente

CARBOIDRATI*

carboidrati

100 gr. PER PORZIONE*

Allergeni .1

In bianco

RISO	4.00 €
FARRO	4.00 €
CECI	4.00 €
PASTA	4.50 €



VERDURE*

verdure

100 gr. PER PORZIONE*

Alla griglia

ZUCCHINE	5.50 €
MELANZANE	5.00 €

FINOCCHI GRATINATI	4.80 €
CIPOLLA CAMELLATA	5.00 €

Al vapore

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



* *Prodotti abbattuti e surgelati all'origine dal produttore.*

I PIATTI UNICI*

single dish

INSALATA DI FARRO, VERDURE, MENTA E BASILICO Allergeni .1	14.00 €
RISO VENERE, POLLO, VERDURE, EDAMAME, SEMI PAPAVERO Allergeni .1	15.00 €
RISO ROSSO, RISO NERO INTEGRALE, GAMBERI, GERMOGLI DI SOIA, PISELLI Allergeni .2 .6	15.00 €
FARRO, POLLO, VERDURE E NOCI Allergeni .1 .8	16.00 €
RISO VENERE, RISO INTEGRALE, SALMONE TERIYAKI, VERDURE, SEMI DI ZUCCA Allergeni .4	16.00 €

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 .3

novità

RISOTTO AL FRANCIACORTA*	14.00 €
INGREDIENTI	riso Carnaroli, vino bianco della Franciacorta, olio di oliva extra vergine, brodo vegetale, estratto di lievito, cipolla disidratata, aromi, carota disidratata, succo di carota disidratato, porro disidratato, sedano, spezie (radice di levistico, curcuma, pepe), sale. Salsa al vino bianco: panna vegetale, acqua, grasso vegetale, formaggio parmigiano, cipolle crude
VALORI NUTRIZIONALI	236Kcal/984 KJ, grassi 14 gr di cui saturi 8,5 gr, carboidrati 21 gr di cui zuccheri 1,4 gr, fibre 0 gr, proteine 4,6 gr, sale 0,63 gr
ALLERGENI	.7 .9 .12

* Prodotti abbattuti e surgelati all'origine dal produttore.

RISOTTO ROBIOLA E SALSICCIA*

12.00 €

INGREDIENTI	riso Carnaroli, olio di oliva extra vergine, brodo vegetale, zucchero, estratto di lievito, cipolla disidratata, aromi, carota disidratata, succo di carota disidratato, porro disidratato, sedano, spezie, pepe, sale, salsa alla robiola, latte, robiola, formaggio grattugiato, salsiccia di puro suino tostata
VALORI NUTRIZIONALI	energia 246 kcal/1024 kJ, grassi 15 gr di cui saturi 5 gr, carboidrati 19 gr di cui zuccheri 0,3 gr, sale 0,8 gr, proteine 6,4 gr
ALLERGENI	.7 .3 .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

MEZZEMANICHE CACIO E PEPE*

12.00 €

INGREDIENTI	panna vegetale, pasta secca di grano duro (semola di grano duro, acqua), acqua, provolone, sale, pepe nero, base legante disidratata a base vegetale può contenere tracce di: uova
VALORI NUTRIZIONALI	energia 242 kcal/1011kJ, grassi 14 gr di cui saturi 11 gr, carboidrati 22 gr di cui zuccheri 2,6 gr, Fibre 0,9 gr, Proteine 6,6 gr, Sale 0,95 gr
ALLERGENI	.1 .7

MACCHERONI ALL'AMATRICIANA*

13.00 €

INGREDIENTI	Maccheroncini di pasta fresca: semola di grano duro, uova da allevamento a terra, acqua, sale. Salsa all'amatriciana: polpa di pomodoro, guanciale per amatriciana, carne di suino, aromi, sale, spezie, cipolle crude, sale, zucchero
VALORI NUTRIZIONALI	energia 163 kcal/685 kJ, grassi 7,2 gr di cui saturi 2,1 gr, carboidrati 19 gr, di cui zuccheri 2,1 gr, fibre 1,3 gr, proteine 5 gr, sale 1,7 gr
ALLERGENI	.1 .3

* *Prodotti abbattuti e surgelati all'origine dal produttore.*

LA PASTA

pasta

STROZZAPRETI ALLA GRICIA*

13.00 €

INGREDIENTI	Strozzapreti di pasta fresca di grano duro: semola di grano duro, acqua. Salsa alla gricia: panna vegetale, acqua, grasso vegetale totalmente idrogenato, palmisto, latticello, parmigiano, pecorino, sale, pepe nero, pancetta tostata
VALORI NUTRIZIONALI	energia 215 kcal/1132 kJ, grassi 15 gr di cui saturi 10 gr, carboidrati 20 gr, di cui zuccheri 2,3 gr, fibre 0,8 gr, proteine 9,2 gr, sale 1,1 gr
ALLERGENI	.1.7

TAGLIATELLE AL RAGÙ*

12.00 €

INGREDIENTI	fusilli di pasta fresca: semola di grano duro, uova da allevamento a terra, acqua, sale. ragù di vitellone: passata di pomodoro (pomodori), bovino adulto o vitellone sotto fesa, vino rosso, cipolle crude, carote crude, sedano crudo, olio extra vergine di oliva, zucchero, sale, spezie, timo, essiccato, spezie, rosmarino essiccato
VALORI NUTRIZIONALI	energia 168 kcal/705 kJ, grassi 5,7 gr di cui saturi 1,2 gr, carboidrati 18 gr, di cui zuccheri 1,9 gr, fibre 1,3 gr, proteine 9,8 gr, sale 1,1 gr
ALLERGENI	.1.3.9.12

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

* *Prodotti abbattuti e surgelati all'origine dal produttore.*

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

novità

STRACETTI 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

** Prodotti abbattuti e surgelati all'origine dal produttore.*

SECONDI

secondi

POLLO AL CURRY*

9.00 €

INGREDIENTI pollo, petto crudo, panna vegetale, acqua, grasso vegetale, latticello in polvere, cipolle, olio extra vergine di oliva, aglio.
base legante: disidratata a base farina di frumento, sale, spezie, curry in polvere, erba cipollina

VALORI NUTRIZIONALI energia 171 kcal/711 kJ, grassi 12 gr di cui saturi 8,4 gr, carboidrati 1,7 gr, di cui zuccheri 1,6 gr, sale 1,2 gr, proteine 14 gr, fibre 0 gr

ALLERGENI .1.7

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, proteine 14 gr

ALLERGENI .3.7

** Prodotti abbattuti e surgelati all'origine dal produttore.*



Alla griglia

ZUCCHINE	5.00 €
MELANZANE	5.00 €
MIX VERDURE GRIGLIATE CON PATATE	5.50 €

FINOCCHI GRATINATI	4.80 €
CIPOLLA CARAMELLATA	5.00 €

PATATE AL FORNO	4.60 €
PATATINE FRITTE	3.80 €
PURÈ DI PATATE - Allergeni .7	5.00 €

POLENTA TARAGNA - Allergeni .1 .7	5.00 €
-----------------------------------	--------

Al vapore

MIX AL VAPORE (broccoli, carote, fagiolini)	6.00 €
PATATE	3.00 €
CAROTE	3.00 €
BROCCOLI	3.00 €

* *Prodotti abbattuti e surgelati all'origine dal produttore.*





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

8.50 €

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

Allergeni .1 .7

Aggiunta di salmone o gamberetti

3.00 €

Aggiunta di qualsiasi altro ingrediente

2.00 €

PIADINE

piadine

CONTADINA

Cotto, fontina

Allergeni .1 .7

6.50 €

LEGGERA

Crudo di Parma 18 mesi, fontina

Allergeni .1 .7

8.00 €

RAFFINATA

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

Allergeni .1 .7 .3

10.00 €

GUSTOSA

Crudo di Parma 18 mesi,
squacquerone, rucola e noci

Allergeni .1 .7 .8

10.00 €

novità

VALDOSTANA DI MARE

Fontina, zucchine grill, salsa tonnata,
prosciutto cotto

Allergeni .7 .4 .1

10.00 €

novità

PIADA-RETE

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

Allergeni .1 .7 .3

10.00 €

Aggiunta di salmone o gamberetti

3.00 €

Aggiunta di qualsiasi altro ingrediente

2.00 €



TOAST GOURMET

toast gourmet



TOAST AVOCADO E SALMONE

8.00 €

Avocado, philadelphia, salmone marinato/affumicato, pomodori secchi

Allergeni .1 .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

Allergeni .1 .3 .9

Aggiunta di salmone o gamberetti

3.00 €

Aggiunta di qualsiasi altro ingrediente

2.00 €

Aggiunta di uno strato

2.50 €



INSALATE

insalate



CAESAR SALAD

14.00 €

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

Allergeni .4.1.7.3

SAPORITA

14.00 €

Insalata, carote julienne, pomodorini,
olive taggiasche, tonno, philadelphia

Allergeni .7.4.3

CAPRESE

13.00 €

Pomodoro e mozzarella di bufala

Allergeni .7

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 €

Allergeni .3

Aggiunta di salmone o gamberetti

3.00 €

Aggiunta di qualsiasi altro ingrediente

2.00 €



CRÊPES DOLCI

crêpes dolci

CREPES ALLA NUTELLA

6.00 €

Allergeni .8.7.6



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