

## Insalate con pane di segale

Insalata mista  
(insalata verde, pomodori ciliegia, formaggio stagionato) CHF 7.50

Insalata di bulgur  
(ceci, funghi, maggiorana, pomodori sott'olio, germogli di barbabietola) CHF 8.50

Insalata estiva  
(pollo al curry rosso, melone marinato e melissa) CHF 9.50

Salsa a scelta:  
balsamico, francese, italiana o senape al miele

## Panini imbottiti

Laugen CHF 5.–

Pane di segale (vegano) CHF 6.–

Semmel CHF 6.–

Bagel CHF 8.–

Triangolo CHF 8.–

## Toast

Prosciutto cotto e formaggio CHF 5.–

## Zuppe con crostini

Zuppa di zucchini e piselli al cardamomo con germogli di barbabietola (vegano) CHF 7.50

Zuppa della settimana CHF 7.50

## Pasta

Spaghetti, pasta integrale o senza glutine con

– sugo al pomodoro porz. piccola CHF 7.50 CHF 14.50

– panna e prosciutto porz. piccola CHF 8.50 CHF 16.50

– Ragù alla bolognese porz. piccola CHF 8.50 CHF 16.50

– Salsa di zucchini allo zafferano e striscioline di pomodoro (vegano) porz. piccola CHF 8.50 CHF 16.50

– Sugo della settimana porz. piccola CHF 8.50 CHF 16.50

## Piatti principali

Burger a base vegetale con patatine fritte CHF 19.50

Hamburger con patatine fritte porz. piccola CHF 11.50 CHF 19.50

Burger di salmone con patatine fritte CHF 19.50

Burger senza glutine (carne o salmone) con insalata di stagione CHF 22.50

Pita con falafel (vegano) CHF 15.50

Pita con pollo CHF 15.50

Fitness bowl con polpettine di tofu e zucchini, riso rosso, edamame, carote e peperoni gialli CHF 20.50

Fitness bowl con pollo, riso rosso, edamame, carote e peperoni gialli CHF 20.50

Nuggets a base vegetale con patatine fritte porz. piccola CHF 9.80 CHF 15.50

Chicken Nuggets con patatine fritte porz. piccola CHF 12.50 CHF 20.50

Bastoncini di pesce con patatine fritte porz. piccola CHF 9.80 CHF 15.50

Porzione patatine fritte porz. piccola CHF 7.– CHF 9.–

Nachos con hummus CHF 7.50

Hot Dog CHF 6.–

1 Wienerli con patatine fritte CHF 6.90

2 Wienerli con pane CHF 6.–

2 Wienerli con patatine fritte CHF 8.90

## Ogni mercoledì:

Frittelle di verdure con salsa dip allo yogurt di soia e insalata a guarnire CHF 10.–

## Colazione

Cornetti vari CHF 1.50

Cornetti ripieni CHF 2.50

Birchermüsli CHF 6.–

Frutta di stagione CHF 6.–

Lassi (yogurt, latte, zucchero a velo con frutta o spezie) CHF 6.–

«Powermüsli» (fiocchi d'avena, semi di chia, latte di soia, composta stagionale) CHF 6.50

Uova strapazzate con pane di segale (vegano) CHF 7.–

Uova strapazzate con pane tostato CHF 8.50

Uova strapazzate con pancetta e pane tostato CHF 11.50

Uova al tegamino con pane tostato CHF 8.50

Uova al tegamino con pancetta e pane tostato CHF 11.50

Utilizziamo esclusivamente latticini e uova dalla Svizzera.

### Colazione Special

Piatto di uova, pancetta, pane tostato, 2 dl di succo di frutta o caffè CHF 14.50

Piatto di uova, pancetta, pane tostato, bicchierino «colazione» a strati, 2 dl di succo di frutta o caffè CHF 17.50

## Dolci

Piccola pasticceria da CHF 2.50

Donut CHF 3.50

Torta del giorno da CHF 3.50

Non utilizziamo olio di palma.

## Gelati

Gusti vari da CHF 2.50

## Bevande

### Caffé / Tè

Caffé crème / Espresso	CHF	3.50
Espresso doppio	CHF	3.80
Cappuccino / Latte macchiato / Caffelatte	CHF	4.50
Cioccolata / Ovomaltina	CHF	4.-
Punch frutti di bosca	CHF	4.-
Tè Glattfelder	CHF	4.-
Babycino	CHF	1.50
Latte caldo / freddo	CHF	3.50

### Bibite / Acque alla spina (solo nel bistro)

Coca-Cola, Fanta, Sprite, Fusetea, Valser	3 dl	CHF 3.- / 4 dl	CHF 4.-
Sciropo	bicchieri/caraffa		CHF 1.50/5.-
Acqua di sorgente	bicchieri/caraffa		CHF 0.-

### Bottiglie (PET)

Valser frizzante, Valser naturale	PET	5 dl	CHF 4.-
Coca-Cola, Coca-Cola zero, Fanta, Sprite, Shorley, Rivella Rossa	PET	5 dl	CHF 4.50
Focuswater e Bio Schorle in diversi gusti	PET	5 dl	CHF 5.50
Alpenkräuter Bio Eistee	PET	5 dl	CHF 5.50

### Birre

Calanda Edelbräu	5,2 %	33 cl	CHF 4.50
Calanda Radler	2 %	33 cl	CHF 4.50
Calanda 0.0% (senza alcool)		33 cl	CHF 4.50
Erdinger Weissbier	5,3 %	33 cl	CHF 5.50
Erdinger senza alcool		33 cl	CHF 5.50

### Vini

<b>Rossi:</b> Falco Rosso, Toscana, Merlot / Sangiovese	1 dl	CHF 6.- / 7,5 dl	CHF 39.-
--	------	------------------	----------

<b>Bianchi:</b> Orvieto classico DOC Bigi, Umbria, 5 vitigni	1 dl	CHF 6.- / 7,5 dl	CHF 39.-
---	------	------------------	----------

<b>Frizzante:</b> Charme Delea Ticino	1 dl	CHF 7.- / 7,5 dl	CHF 45.-
---------------------------------------	------	------------------	----------

## OVAVERVA Apéro

Vino bianco spruzzato (dolce o secco)	CHF	6.-
Aperol Spritz (Aperol, prosecco, soda)	CHF	10.-
Long drink (con 4cl di liquore e filler)	CHF	12.50
Hibiscus Gin (gin con Tonica Hibiscus)	CHF	12.50
Sanbittèr Rosso	(senza alcool) 1 dl	CHF 4.-
Crodino Bitter	(senza alcool) 1 dl	CHF 4.-
Schweppes Tonica Hibiscus	(senza alcool) 2 dl	CHF 5.-

## Dichiarazione

<b>Carne</b>	Carne bovina Tacchino Pollame (Chicken Nuggets) Carne di pollo	Svizzera, Austria Germania Svizzera Svizzera
--------------	---	---

<b>Insaccati e affettati</b>	Wienerli (suino) Salame (suino) Prosciutto cotto (suino) Prosciutto crudo (suino) Lyoner (suino) Coppa (suino) Pancetta (suino) «Fleischkäse» (maiale/manzo)	Svizzera Svizzera Svizzera Italia Svizzera Italia Svizzera Svizzera
------------------------------	---	--

<b>Pesce</b>	Merluzzo nero dell'Alaska (bastoncini di pesce), pesce selvatico	Pacifico nordorientale e nordoccidentale Oceano Indiano
	Tonno, pesce selvatico Salmone, pesce selvatico Salmone, d' allevamento	Pacifico nordorientale e nordoccidentale Norvegia

**Latticini e uova** Utilizziamo esclusivamente latticini e uova dalla Svizzera.

**Olio di palma** Non utilizziamo olio di palma.

**Allergeni** Per informazione circa la presenza di eventuali allergeni nei singoli alimenti rivolgetevi al nostro personale.

**Piatti del giorno** Sul menu della settimana esposto trovate la dichiarazione d'origine dei piatti del giorno.

## Italiano



BISTRO

OVAVERVA

Hallenbad • Spa • Sportzentrum

St. Moritz