



Lascia che il cibo
sia la tua **medicina**
e la medicina
sia il tuo **cibo**
Ippocrate



dal 5 ottobre al 3 novembre 2013

I MENU DELLA PREVENZIONE

Durante tutto il mese di ottobre si svolge la campagna *Nastro Rosa* per la **prevenzione del tumore al seno**.

La campagna, promossa dalla LILT (Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori) e condivisa da Confcommercio, ha come obiettivo quello di sensibilizzare un numero sempre più ampio di donne sull'importanza vitale della prevenzione e della diagnosi precoce dei tumori alla mammella, informando il pubblico femminile sui corretti stili di vita da adottare e sui controlli diagnostici da effettuare.

La corretta alimentazione, primo passo della prevenzione, è fondamentale per una buona qualità della vita e per invecchiare bene. La salute, quindi, si conquista innanzitutto a tavola, imparando le regole del mangiare sano.

Confcommercio Oristano, puntando sui sani principi della buona qualità alimentare che da sempre accompagnano l'operato dei nostri Ristoranti, ha deciso di condividere e sostenere questa importantissima iniziativa; in collaborazione con la sezione provinciale di Oristano della LILT, è nato così il progetto ***I menu della prevenzione***, giunto quest'anno alla seconda edizione.

Il fine è quello di far conoscere come possono essere serviti e quali sono gli alimenti che, se assunti in modo costante, possono diminuire la possibilità di incorrere nella patologia tumorale.

I menu della prevenzione, frutto della fantasia degli chef, sono stati pensati scegliendo i principali cibi antitumorali.

I Ristoranti aderenti contribuiscono a sostenere e promuovere questa nobile iniziativa che rivaluta la tavola, vista oltre che come fatto sociale e nutrizionale, anche come occasione per difendere un bene inestimabile: **la salute**.



● **Blaò** Via Mazzini 114 · Oristano | Tel. 0783 030602 | ORARI 13.00-14.30 | 20.00-22.30

ANTIPASTO Il muggine e il gamberetto rosso marinato ai semi di papavero

PRIMO PIATTO La razza il melone e la zuppa

SECONDO PIATTO Il filetto di orata agli agrumi di Milis

DOLCE Semifreddo su pinnettu

BEVANDE Escluse

25€

● **Cibó Qibó** Via Marceddi 193 · Terralba | Tel. 0783 83730

ORARI pranzo 12.30 | cena 19:30 chiuso il martedì

ANTIPASTO Insalata di funghi misti e pinoli in salsa d'arancia

PRIMO PIATTO Risotto alla zucca e zafferano

SECONDO PIATTO Filetto di spigola al cardoncello

DOLCE Semifreddo al caffè

BEVANDE ¼ bovale di Terralba ½ lt di acqua

32€

PIATTO UNICO Pizza solo a cena (farina integrale 50%, farina di soia 50%, 24 ore di lievitazione, mozzarella di bufala, zucca, zucchine, acciughe, pomodoro fresco in cottura), semifreddo al caffè, un calice di birra Ichnusa alla spina 0.20

17€

● **Country Resort Capo Nieddu**

Podere 1 ex borgata Etfas · Cuglieri | Tel. 0785 850493

ORARI 13.00-15.00 | 20.00-22.30 | Aperto dal venerdì alla domenica

ANTIPASTO Petali di salmone marinato in salsa di peperoni gialli

PRIMO PIATTO Risotto con gamberi novelli e verdure dell'orto

SECONDO PIATTO Rana pescatrice allo zafferano di S. Gavino e quadrucci di patate su mousse di ceci

DOLCE Aspic di frutta tagliata in salsa al rosso Orassale

BEVANDE Acqua e vino rosso inclusi

35€

● Gallo Bianco

Piazza Maria Ausiliatrice · Arborea | Tel. 0783 800241

ORARI 12.45-15.30 | 20.00/23.00

ANTIPASTO Tortino di sardine e cipolle in saór

PRIMO PIATTO Bavettine integrali al salmone

SECONDO PIATTO Capelle di funghi con broccoli, sedano, rapa su crema di piselli

DOLCE Mele cotte al forno con uva sultanina

BEVANDE ½ lt di bovale di Terralba, acqua, caffè

28€

● Hotel La Baja

Via Su Paris de Sa Turre · Loc. Santa Caterina di Pittinuri · Cuglieri

Tel. 0785 389149 / 349 8332695 | ORARI 13.00-14.00 | 19.30-22.00 (Solo su prenotazione)

ANTIPASTO Il calamaro e le sue tre salse (ceci, fagioli neri e yogurt)

PRIMO PIATTO Saccottini di tagliolini integrali della casa con gamberi, zenzero e perle di mele rosse

SECONDO PIATTO Cubi di tonno al sesamo, riduzione di Ichnusa e gocce di liquirizia

CONTORNO Bouquet di verdure di stagione

DOLCE Arance caramellate al miele e the verde

BEVANDE Escluse

28€

PIATTO UNICO Salmone marinato su misticanza di verdure, pere, ravanelli

e fregolino di grano saraceno. Bevande escluse

15€

● Hotel Mistral 2

Via XX settembre 34 · Oristano | Tel. 0783 210389

orari 12.30-14.30 | 19.30-22.00

ANTIPASTO Spiedini di acciughe alla scorza di limone

PRIMO PIATTO Sartù di riso alle cozze e gamberi insaporiti al basilico

SECONDO PIATTO Filetto di orata in crosta di patate con contorno di broccoli

DOLCE Mele caramellate in salsa di noci e uva sultanina

BEVANDE ½ lt di acqua

22€

PIATTO UNICO spezzatino di pollo alle mandorle, uvetta e noci accompagnato

da riso basmati e crema di broccoletti. Frutta di stagione cotta al miele.

½ lt di acqua e ¼ di vino rosso

16€

● Il Boscaiolo

Via Gramsci 7 · Nurachi | Tel. 0783 410396

ORARI pranzo solo su prenotazione · cena 19.00-23.30 · chiuso il mercoledì

ANTIPASTO Melanzana ripiena al profumo di basilico

PRIMO PIATTO Zuppa di ceci e arselle alla mediterranea

SECONDO PIATTO Tonno con piselli insaporiti alle erbette

DOLCE Fichi d'india fondenti

BEVANDE ½ Lt di acqua, ¼ di vino della casa, caffè

29€

PIATTO UNICO Pizza con farina integrale, ½ Lt d'acqua, ¼ di vino, caffè

12€

● Incontro

Via Garibaldi 68 · Santa Giusta | Tel. 0783 352062

ORARI 12.00-14.30 | 19.00-22.30 | chiuso il lunedì

ANTIPASTO Carpaccio di polpo

PRIMO PIATTO Spaghetti integrali in salsa di scampi e arance

SECONDO PIATTO Filetto di orata al vapore con verdure saltate

DOLCE Panna cotta

BEVANDE ¼ di vino, ½ litro d'acqua

25€

● Sardegna Grand Hotel Terme

info@termesardegna.it
www.termesardegna.it

Strada Prov.le 23, 1 · Fordongianus | Tel. 0783 605016 ORARI 12.30-13.30 | 19.45-20.45

Terme e prevenzione · Soggiorno in camera doppia · Mezza pensione (cena)

ANTIPASTO Fogliette di spigola marinate al finocchietto di campo e timo

PRIMO Risotto mantecato ai broccoli e gamberi Sicilia

SECONDO Involtini di salmone con salsa al basilico

DOLCE Pere al vino rosso, miele e scorza d'arancia

BEVANDE Escluse

COLAZIONE A buffet con prodotti consigliati per la prevenzione

80€

INCLUSO Area Wellness, piscine termali, analisi BIA, kit SPA

per persona
in camera doppia
(previa prenotazione)

➤ **Blaò**

ORISTANO
tel. 0783 030602

➤ **Cibó Qibó**

TERRALBA
tel. 0783 83730

➤ **Country Resort Capo Nieddu**

CUGLIERI
tel. 0785 850493

➤ **Gallo Bianco**

ARBOREA
tel. 0783 800241

➤ **Hotel La Baja**

SANTA CATERINA (CUGLIERI)
tel. 0785 389149 / 349 8332695

➤ **Hotel Mistral 2**

ORISTANO
tel. 0783 210389

➤ **Il Boscaiolo**

NURACHI
tel. 0783 410396

➤ **Incontro**

SANTA GIUSTA
tel. 0783 352062

➤ **Sardegna Grand Hotel Terme**

FORDONGIANUS
tel. 0783 605016

IN COLLABORAZIONE CON

