

A stylized graphic of a mountain range with two peaks, rendered in dark green with a white outline. The mountains are set against a solid blue background.

montagne di salute

PROGETTO DI COMUNITÀ

*Menù a bollino verde
della montagna reggiana*



montagne di salute

PROGETTO DI COMUNITÀ

Introduzione

Il territorio della montagna reggiana offre innumerevoli opportunità di adottare sani stili di vita, sia attraverso la pratica dell'attività fisica, sia attraverso la degustazione di prodotti della cucina locale, espressione di costume, civiltà, cultura e scienza. Lungo tutti i percorsi sono stati individuati esercizi di ristorazione che aderendo al progetto, offrono un pasto salutare completo, con particolare attenzione rivolta al gusto, al gradimento e alla presentazione dei piatti, valorizzando concetti come stagionalità, tipicità territoriale e qualità nutrizionale.

Prezzo max previsto €25

OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE

"Passo del Cerreto"
tel .0585 949666

Montagne di salute

PROGETTO DI COMUNITÀ

Menù "Montagne di salute"

Antipasto

*Insalata di farro, verdure croccanti, pomodorini freschi
e olio Evo all'erba cipollina*

Primo piatto

Tortelli verdi all'olio EVO, parmigiano e nocciole

Secondo piatto

Maialino da latte cotto a bassa temperatura

Contorno

Flan all'aceto balsamico, con verdure di stagione

Dessert

Crostata di mirtilli

Sono compresi nel menù : acqua, un calice di vino rosso della casa, caffè

“Albergo Valdolo”
tel .0522 807376

Montagne di salute

PROGETTO DI COMUNITÀ

Menù “Montagne di salute”

Antipasto

Insalata fantasia di stagione

Primo piatto

*Tortelli al profumo di castagne con radicchio e caciotta, all’olio
EVO e noci*

Secondo piatto

Bocconcini di pollo ai funghi

Contorno

Verdure grigliate

Dessert

Frutta fresca su mousse di ricotta

Sono compresi nel menù : acqua, un calice di vino rosso della casa, caffè

“Albergo Miramonti”
tel .0522 810823

Montagne di salute

PROGETTO DI COMUNITÀ

Menù “Montagne di salute”

Antipasto

Erbazzone montanaro

Primo piatto

Agnolotti ai funghi o tagliatelle alla boscaiola

Secondo piatto

Tagliata di manzo con rucola, pomodorini e parmigiano

Contorno

Verdure fresche di stagione

Dessert

Macedonia di Frutta fresca con gelato

Sono compresi nel menù : acqua, un calice di vino rosso della casa, caffè

"La Montanara"
tel .0522 892103

montagne di salute

PROGETTO DI COMUNITÀ

Menù "Montagne di salute"

Antipasto

Insalata di farro con noci, frutta e verdura di stagione

Primo piatto

Risotto ai funghi porcini (estate)

oppure Risotto con castagne e scaglie di tartufo (inverno)

Secondo piatto

Trota affumicata con pomodorini, tarassaco o rucola

oppure Trota al cartoccio

Contorno

Verdure gratinate

Dessert

Torta fredda di yogurt con fragole (estate)

Oppure Rotolo di pan biscotto con mele e cannella (inverno)

Sono compresi nel menù : acqua, un calice di vino rosso della casa, caffè

"La Pioppa"
tel .0522 801460

montagne di salute

PROGETTO DI COMUNITÀ

Menù "Montagne di salute"

Antipasto

Insalata di farro con verdure fresche e olio EVO

Primo piatto

Tortelli di patate con basilico e pomodorini freschi

Secondo piatto

Coniglio al forno

Contorno

Fantasia di verdure cotte

Dessert

Frutta fresca

Torta ai frutti di bosco

Sono compresi nel menù : acqua, un calice di vino rosso della casa, caffè

"Il Capolinea"
tel .0522 812312

Montagne di salute

PROGETTO DI COMUNITÀ

Menù "Montagne di salute"

Antipasto

Insalata di farro con verdure di stagione

Primo piatto

Pappardelle integrali con pomodorino, basilico e ricotta di pecora

Secondo piatto

Petto di pollo arrotolato al vapore con pinoli, balsamico e rucola

Contorno

Buffet di verdure

Dessert

Insalata di frutta fresca con gelato

Sono compresi nel menù : acqua, un calice di vino rosso della casa, caffè

"RIO RICCO"

tel .0522 891254 cell. 3336611645

montagne di salute

PROGETTO DI COMUNITÀ

Menù "Montagne di salute"

Antipasto

tortini di verdure al forno, con bruschette al pomodorino fresco e bruschette alle noci con scaglie di parmigiano

Primo piatto

Risotto tricolore (al radicchio rosso, ai funghi o porro, agli asparagi o spinaci o zucchine)

Secondo piatto

Coniglio al forno

Contorno

Fantasia di verdure

Dessert

Macedonia di frutta

Crostata di frutta fresca

Sono compresi nel menù : acqua, un calice di vino rosso della casa, caffè

"Osteria del Goloso"
tel .0522 801102

Montagne di salute

PROGETTO DI COMUNITÀ

Menù "Montagne di salute" (primavera-estate)

Antipasto

Bocconcini di ricotta ai tre sapori

Insalata di arance , finocchi e pinoli

Primo piatto

Lasagne del goloso (alle verdure)

Secondo piatti

Straccetti di pollo con porcini e tartufo

Contorno

Macedonia di verdure di stagione

Dessert

Composta di frutta con panna cotta di ricotta

Sono compresi nel menù : acqua, un calice di vino rosso della casa, caffè

"Osteria del Goloso"
tel .0522 801102

Montagne di salute

PROGETTO DI COMUNITÀ

Menù "Montagne di salute" (autunno-inverno)

Antipasto

Insalata del Goloso con radicchio rosso, rucola, champignons e gamberetti

Primo piatto

Zuppa di funghi porcini con crostini alla griglia

oppure Tortelli verdi all'olio EVO e parmigiano

Secondo piatti

Bauletti di petto di tacchino al tarassaco

Contorno

Verdure alla griglia

Dessert

Carpaccio di frutta fresca

Sono compresi nel menù : acqua, un calice di vino rosso della casa, caffè

"Steakhouse Il Borcale"
tel .342 9245980

Montagne di salute

PROGETTO DI COMUNITÀ

Menù "Montagne di salute" (estate)

Antipasto

Involtini di melanzane e peperoni

Primo piatto

Insalata di riso integrale

oppure Insalatona del Borcale

Secondo piatti

Frittata con erba cipollina selvatica

Spiedini di tacchino con zucchine grigliate e pomodorini

Contorno

Insalata di verdura fresca

Verdure grigliate

Dessert

Spiedino di frutta fresca

Sono compresi nel menù : acqua, un calice di vino rosso della casa, caffè

"Steakhouse Il Borcale"
tel .342 9245980

montagne di salute

PROGETTO DI COMUNITÀ

Menù "Montagne di salute" (autunno)

Antipasto

Flan di asparagi

Primo piatto

Zuppa di funghi porcini con crostini integrali

oppure Tortelli di castagne

Secondo piatti

Petto di pollo con salsa ai funghi porcini

Tagliere di formaggi misti locali

Contorno

Insalata di rape rosse

Zucca al forno

Dessert

Torta di mele

Sono compresi nel menù : acqua, un calice di vino rosso della casa, caffè

"Steakhouse Il Borcale"
tel .342 9245980

Montagne di salute

PROGETTO DI COMUNITÀ

Menù "Montagne di salute" (inverno)

Antipasto

Ceci con cipolla rossa, pinoli e aceto balsamico

Primo piatto

Risotto integrale con porri e radicchio

oppure Zuppa di farro alla toscana

Secondo piatti

Arrosto di lonza con crema di asparagi e funghi porcini

Contorno

Terrina dell'orto

Finocchi al forno

Dessert

Torta di mele

Sono compresi nel menù : acqua, un calice di vino rosso della casa, caffè

"Steakhouse Il Borcale"
tel .342 9245980

Montagne di salute

PROGETTO DI COMUNITÀ

Menù "Montagne di salute" (primavera)

Antipasto

Involtini di zucchine grigliate con robiola fresca

Primo piatto

Gnocchi di zucchine al profumo di basilico

oppure Risotto integrale primaverile

Secondo piatti

Bocconcini di pollo alle verdure primaverili

Arrosto di tacchino con padellata di verdure di stagione

Contorno

Insalata di verdure fresche

Verdure grigliate

Dessert

Macedonia di frutta fresca

Sono compresi nel menù : acqua, un calice di vino rosso della casa, caffè

"La cantoria"
tel .0522 801562

Montagne di salute

PROGETTO DI COMUNITÀ

Menù "Montagne di salute"

Antipasto

Pensiero di benvenuto alle mele verdi, sedano e noci

Primo piatto

Fettuccine integrali con pomodorino, crema di basilico e scaglie di parmigiano

*oppure Risotto di Vialone nano con asparagi/funghi prugnoli(primavera)
o zucca/porcini(autunno)*

Secondo piatti

Scaloppa in petto d'anatra in agrodolce "Donna Matilde"

Contorno

Crudità di verdure o verdure cotte di stagione

Dessert

Torta soffice di mele biologiche campanine, annurca o renette

Sono compresi nel menù : acqua, un calice di vino rosso della casa, caffè

"Vittoria"

tel .0522 808527 cell. 339 8516342

Montagne di salute

PROGETTO DI COMUNITÀ

Menù "Montagne di salute"

Antipasto

Frittatine di zucchine al forno

Primo piatto

Risotto all'ortolana

Secondo piatti

Arrosto di coniglio al forno

Contorno

Insalata primavera

Dessert

Macedonia di frutta fresca

Crostata di frutta

Sono compresi nel menù : acqua, un calice di vino rosso della casa, caffè

"Il Ginepro"

tel. 0522 611088 cell. 348 4029253

Montagne di salute

PROGETTO DI COMUNITÀ

Menù "Montagne di salute"

Antipasto

Frittatina di verdure di stagione e erbe aromatiche

Primo piatto

Maltagliati integrali di farro con pomodorini e rosmarino fresco

Secondo piatti

Scamorza ai ferri su letto di radicchio trevigiano brasato

Contorno

Fantasia di verdure fresche

Dessert

Macedonia di frutta fresca con sorbetto al limone e foglioline di menta

Sono compresi nel menù : acqua, un calice di vino rosso della casa, caffè

“Rifugio della Pietra”
tel. 0522 613238 cell. 335 7232968

Montagne di salute

PROGETTO DI COMUNITÀ

Menù “Montagne di salute”

Antipasto

Farro saltato con verdure fresche

Primo piatto

Minestra di spinaci, fave e piselli, alle erbe aromatiche

Secondo piatti

Baccalà della Pietra, mantecato

Contorno

Fantasia di verdure fresche

Dessert

Mousse di yogurt con gelatina ai frutti di bosco

Tisana allo zenzero

Sono compresi nel menù : acqua, un calice di vino rosso della casa, caffè

"Garofani Luigi"
tel. 0522 613075

Montagne di salute

PROGETTO DI COMUNITÀ

Menù "Montagne di salute"

Antipasto

Insalata di farro, cannellini, pomodori e rucola

Primo piatto

Tagliatelle della casa, al sugo di noci

Secondo piatti

Arrosto di coniglio

Contorno

Macedonia di verdure fresche

Dessert

Crostata di frutta fresca

Sono compresi nel menù : acqua, un calice di vino rosso della casa, caffè

“Locanda da Cines”
tel. 0522 812462

Montagne di salute

PROGETTO DI COMUNITÀ

Menù “Montagne di salute”

Antipasto

Tortino di patate e scalogno

Primo piatto

Cannelloni di erbette

Secondo piatti

Fesa di tacchino con salsa al profumo di prosciutto

Contorno

Macedonia di verdure fresche

Dessert

Sorbetto di frutta di stagione

Sono compresi nel menù : acqua, un calice di vino rosso della casa, caffè

"Il cantinone"

tel. 0522 809138 cell. 349 5115114

Montagne di salute

PROGETTO DI COMUNITÀ

Menù "Montagne di salute"

Antipasto

Fagottini ripieni con verdura dell'orto, su crema di ricotta e rucola

Primo piatto

Cous cous montanaro

Secondo piatti

Vegburger (hamburger vegetariano)

Contorno

Insalata primavera

Dessert

Boule di frutta fresca con crema gelato

Sono compresi nel menù : acqua, un calice di vino rosso della casa, caffè

“Il sole di Cavola”
tel. 0522 806120

Montagne di salute

PROGETTO DI COMUNITÀ

Menù “Montagne di salute”

Antipasto

Frittatina di verdure, al forno

Primo piatto

Risotto agli asparagi

Oppure Risotto ai funghi

Secondo piatti

Arrosto di coniglio

Contorno

Fantasia di verdure fresche

Dessert

Macedonia di frutta fresca

Crostata ai frutti di bosco

Sono compresi nel menù : acqua, un calice di vino rosso della casa, caffè

"Fuego"
tel. 0522 813178

Montagne di salute

PROGETTO DI COMUNITÀ

Menù "Montagne di salute"

Antipasto

Flan di verdure

Primo piatto

Tortelli di ortica e spinaci, al parmigiano e olio EVO

"Secondo piatti"

Arrosto di coniglio, al forno

Contorno

Fantasia di verdure fresche

Dessert

Macedonia di frutta fresca

Mousse ai frutti di bosco

Sono compresi nel menù : acqua, un calice di vino rosso della casa, caffè

"Locanda del Rebecco"
tel. 0522 815887 cell. 3662549733

Montagne di salute

PROGETTO DI COMUNITÀ

Menù "Montagne di salute"

Antipasto

Pinzimonio di verdure, con salsa vignaïrette all'erba cipollina

Primo piatto

Lasagne al radicchio rosso e taleggio

Secondo piatti

Straccetti di pollo e tacchino, con pomodorini e aceto balsamico

Contorno

Fantasia di verdure grigliate

Dessert

Macedonia di frutta al succo di arancia

Crostata di frutta fresca

Sono compresi nel menù : acqua, un calice di vino rosso della casa, caffè

“La Collina”
tel. 0522 805166

Montagne di salute

PROGETTO DI COMUNITÀ

Menù “Montagne di salute”

Antipasto

Tagliere di bruschette miste

Primo piatto

Risotto “la Collina” con verdure di stagione

Secondo piatti

Scaloppine di tacchino, con funghi (inverno) o con pomodorini e melanzane (estate)

Contorno

Fantasia di verdure crude o grigliate

Dessert

Macedonia di frutta fresca

Crostata ai frutti di bosco

Sono compresi nel menù : acqua, un calice di vino rosso della casa, caffè

“Onda della Pietra”
tel. 0522 612091- 611863

Montagne di salute

PROGETTO DI COMUNITÀ

Menù “Montagne di salute”

Antipasto

Sformato di verdure in sfoglia

Primo piatto

Risotto “Montagne di salute” con verdure di stagione

Secondo piatti

Insalatona fitness (con verdure fresche e gamberoni alla griglia)

Dessert

Tagliata di frutta di stagione

Sono compresi nel menù : acqua, un calice di vino rosso della casa, caffè

"Maverick pub"
cell. 339 4121101

Montagne di salute

PROGETTO DI COMUNITÀ

Menù "Montagne di salute"

Insalatoní

Citronette: insalata verde, cetrioli, mais, tonno e viene condita con Citronette (esclusivamente olio di oliva, limone, sale).

Farro e pollo: farro perlato cotto a vapore, pomodorini, petto di pollo alla griglia cotto senza grassi aggiunti, radicchio, valeriana.

Tirolese: fagioli cannellini, rucola, speck a pezzetti, olive nere, condita con Citronette.

Farro all italiana: farro perlato cotto a vapore, rucola, scaglie di parmigiano reggiano, pomodorini.

Capitano: insalata verde, pomodori, mozzarella, carote, tonno, mais.

Valdostana: bresaola a pezzetti, pomodorini, rucola, mozzarella.

Autunnale: verza cappuccia, gherigli di noci, scaglie di parmigiano reggiano, glassa di aceto balsamico.

Invernale: finocchi, insalata verde, mele, arancia, crostini di pane fatto dalla casa.

Linea Pollo

Petto di pollo alla griglia

Tagliata di pollo al rosmarino

Pollo al curry con riso basmati

Centrifugati e macedonie di frutta fresca

www.maverickpub.it

Cocktail analcolici con succhi e polpe di frutta

www.maverickpub.it

"Osteria Il Fortino"
tel .0522 890207

Montagne di salute

PROGETTO DI COMUNITÀ

Menù "Montagne di salute"

Antipasto

Torta di porro e patate

Primo piatto

Tagliatelle di farro all'ortolana

Oppure *Risotto al radicchio rosso e balsamico* (estate) / *ai funghi* (inverno)

Secondo piatto

Coniglio arrosto al forno con contorno contadino

Contorno

Insalate fantasia

Dessert

Frutta fresca

Crema pasticceria "Montagne di salute" ai frutti di bosco

Sono compresi nel menù : acqua, un calice di vino rosso della casa, caffè