

Agriturismo LA CAPANNINA

Loc. Roggio
55030 VAGLI SOTTO (LU)
Tel. 0583 649179
andre.cole@virgilio.it



ANTIPASTO
Tagliere di salumi e crostini vari
oppure Polenta ai funghi
oppure Verdure ripiene

PRIMO PIATTO
Maccheroni della "Gemma" al ragù
oppure Farro ai funghi
oppure Minestrone di farro

SECONDO PIATTO
Tagliata di manzo alle erbe di campo
oppure Polenta e coniglio in umido
oppure Sformati di verdure e formaggi

CONTORNO
Patate dell'orto arrosto
oppure Sformato di verdure
oppure Verdure lesstate

DOLCE O FORMAGGIO
Torta di farina di castagne
oppure Torta di mele "casciane"
oppure Degustazione di formaggi
con marmellate

BEVANDE
Acqua in brocca
Vino toscano



PREZZO
24 euro
Prenotazione
gradita

Menu
per vegetariani
e bambini

Ristorante LUCESE

Loc. Lucese di Gombitelli
CAMAIORE (LU)
Tel. 0584 971891
rossanabertini@yahoo.it



ANTIPASTO
Tagliere di salumi locali e panzanelle
oppure Selezione di formaggi e
marmellate
oppure Antipasto vegetariano

PRIMO PIATTO
Tordelli camaiorese al ragù
oppure Maccheroni al sugo di cinghiale
oppure Minestrone di verdure con bruschetta

SECONDO PIATTO
Pollo fritto
oppure Cinghiale in umido con le olive
oppure Sformati e frittate di verdure di stagione

CONTORNO
Patate e verdure fritte
oppure Patate agli aromi
oppure Verdure lesse di stagione

DOLCE O FORMAGGIO
Degustazione dolci della casa
oppure Frittelle di farina di castagne
con la ricotta
oppure Cantucci con Vin Santo

BEVANDE
Acqua in brocca
Vino lucchese o birra
Caffè



PREZZO
20 euro
Prenotazione
gradita

La pasta dei
primi piatti è
casalinga

Menù specifici
per vegetariani

Ristorante LA CERAGETTA

Loc. Capanne di Careggine
CAREGGINE (LU)
Tel. 0583 667004
info@laceragetta.it
www.casevacanzalaceragetta.it



ANTIPASTO
Fantasia di antipasti (13 portate)
con "farinata" frita
oppure Selezione di salumi con
polenta "formenton 8 file" frita
oppure Antipasto vegetariano
con torte di verdure e insalate di farro

PRIMO PIATTO
Tordelli casalinghi ripieni alle castagne
oppure Tagliatelle casalinghe con broccoli, funghi e salsiccia
oppure Tordelli di zucca ai formaggi

SECONDO PIATTO
Costolette di agnello garfagnino alla griglia o fritte
oppure Coniglio con "mondine", salsiccia e funghi
oppure Formaggi della Garfagnana con
marmellate casalinghe e miele

CONTORNO
Sformato di patate e carote
oppure Fagioli trifolati
oppure Cavolo nero stufato

DOLCE O FORMAGGIO
Buccellato di castagne e noci
oppure "Necci" con la ricotta
oppure Dolce di pane

BEVANDE
Acqua in brocca
Vino dei Poderi della Garfagnana



PREZZO
23 euro
Prenotazione
gradita

La pasta dei
primi piatti è
casalinga
Menu specifici
per vegetariani,
vegani e per
celiaci



La scheda per la votazione,
disponibile sul sito web del
Parco delle Alpi Apuane e
presso le strutture in concorso, potrà
essere inviata per mail
(protocollio@parcapuane.it)
oppure per fax (0584 758203)
oppure per posta
alla
Via Corrado del Greco, 11
55047 Seravezza)
oppure consegnata a mano allo
stesso indirizzo.
I clienti, per la stessa struttura
certificata, potranno esprimere
una sola volta il proprio voto di
gradimento per il menu degustato.

L'iniziativa
rientra tra
delle azioni
programmate
per l'adesione
alla
Carta
Europea
del Turismo
Sostenibile
nelle Aree
Protette

**DAL 3 GENNAIO AL 26 APRILE 2015
POTRAI VINCERE UN PREMIO**

**VOTA
IL TUO MENU
PREFERITO**

Agriturismo Antica Trattoria L'EREMITA

Loc. Eremo di Calomini
VERGEMOLI (LU)
Tel. 0583 767041
info@eremocalomini.it
www.eremocalomini.it



ANTIPASTO
Focaccia "leva" con carpaccio di
trota affumicata e marinata
oppure Tagliere di salumi
e formaggi con focaccia "leva" e fagioli
oppure Focaccia "leva" con zucca marinata
e lardo alla santoreggia

PRIMO PIATTO
Spaghetti alla trota
oppure Farrotto alla zucca
oppure Tagliolini ai porri e erba "strigola" (silene)

SECONDO PIATTO
Filetto di trota al forno
oppure Pollo all'elicriso
oppure Frittatine alle erbe dell'orto

CONTORNO
Patate al forno
oppure Rapini saltati
oppure Radicchio o capocchiette di campo

DOLCE O FORMAGGIO
Crema caramel della casa
oppure Torta dell'Eremita
oppure Formaggio con confetture e
miele della Garfagnana

BEVANDE
Acqua in brocca e Birra di farro
oppure Vino toscano



PREZZO
25 euro
Prenotazione
gradita

Menu specifici
per vegetariani,
celiaci e
bambini

Rifugio Alpino CARRARA

Loc. Campocecina
CARRARA (MS)
Tel. 0585 841972
rifugiocaicarrara@libero.it
www.caicarrara.it



ANTIPASTO
Lardo di Colonnata e Biroldo della
Garfagnana
oppure Tagliere di salumi locali
oppure Fantasie di verdure locali grigliate

PRIMO PIATTO
Polenta di granturco al sugo di funghi
oppure Ribollita toscana
oppure Lasagne al forno alla ligure

SECONDO PIATTO
Brasato al vino rosso con polenta di granturco
oppure Lonza di maiale al forno
oppure Torte tipiche di verdure di stagione

CONTORNO
Patate nostrali gratinate al forno
oppure Insalata di farro
e verdure di stagione
oppure Verdure trifolate o grigliate

DOLCE O FORMAGGIO
Torta di riso carrarina
oppure Torta di mele rotelle
oppure Crostata con marmellata di more

BEVANDE
Acqua in brocca
Vino ligure
Caffè e liquore d'erbe della casa



PREZZO
25 euro
Prenotazione
gradita

Menu specifici
per vegetariani,
celiaci e
bambini



La CARTA EUROPEA per il TURISMO SOSTENIBILE nel Parco delle Alpi Apuane

La **Carta Europea per il Turismo Sostenibile** nelle aree protette (CETS) è uno strumento operativo per la gestione del turismo nei parchi, ideata da EUROPARC Federation, la federazione che riunisce più di 400 aree protette in 35 Paesi europei, rappresentata in Italia da Federparchi. L'attivazione nel Parco delle Alpi Apuane del percorso verso la Carta Europea per il Turismo Sostenibile nasce con l'intento di garantire un approccio strategico al turismo in grado di creare benefici per la comunità locale e per l'economia, di realizzare un prodotto turistico legato ai valori che il Parco esprime qualificando l'offerta turistica in un mercato sempre più competitivo ed infine di valorizzare uno svi-

luppo turistico coerente con le finalità istituzionali del Parco e con i principi dello sviluppo sostenibile. Il Concorso "Menu a Km 0", nell'ambito del Progetto "Gustando le Apuane", è una espressione di questo obiettivo, riconducibile alle specifiche finalità istitutive di questo Parco. L'Ente persegue il miglioramento delle condizioni di vita delle comunità locali mediante la tutela dei valori naturalistici, paesaggistici ed ambientali e la realizzazione di un equilibrato rapporto tra attività economiche ed ecosistema. "Buon Appetito" a tutti coloro che parteciperanno e contribuendo al raggiungimento del traguardo, saranno comunque tra i vincitori!

www.parcapuane.it

I ristoranti e le strutture certificate dal Parco in gara per la valorizzazione dei prodotti locali con un "Itinerario del gusto" e alla scoperta delle bellezze naturali delle Alpi Apuane

gustando
LE APUANE

**2015
MENU
A KM
ZERO**



**2015
MENU
A KM
ZERO**

Pranzo del **sabato** e della **domenica**
dal **3 gennaio** al **26 aprile 2015**

**2015
MENU
A KM
ZERO**

Pranzo del **sabato** e della **domenica**
dal **3 gennaio** al **26 aprile 2015**

**2015
MENU
A KM
ZERO**

Pranzo del **sabato** e della **domenica**
dal **3 gennaio** al **26 aprile 2015**

Rifugio Alpino FORTE DEI MARMÌ

Loc. Alpe della Grotta
STAZZEMA (LU)
Tel. 0584 777051 - 331 3277741
rifugiofortedeimarmi@gmail.com
www.rifugiofortedeimarmi.wordpress.com



ANTIPASTO

Tagliere di salumi locali
oppure Tagliere di formaggi con miele
e marmellate
oppure Sformato di verdure

PRIMO PIATTO

Pasta con carciofi e salsiccia
oppure Zuppa di verdure e legumi
oppure "Matuffi" (polenta di granturco) al ragù

SECONDO PIATTO

"Peposo" di manzo
oppure Spezzatino di cacciagione in umido
oppure Sformato di verdure di stagione

CONTORNO

Carote trifolate
oppure Verdure di stagione saltate
oppure Patate al forno

DOLCE O FORMAGGIO

Torta di ricotta con frutti di bosco
oppure Torta di mele
oppure Crostata di marmellata

BEVANDE

Acqua in brocca
Vino toscano



**PREZZO
22 euro**

Prenotazione
obbligatoria

Ristorante SOTTO LA LOGGIA

Loc. Pomezzana
STAZZEMA (LU)
Tel. 0584 777839
info@ristorantesottolaloggia.it
www.ristorantesottolaloggia.it



ANTIPASTO

Fantasia di crostini e stuzzichini
oppure Selezione di salumi locali
con panzanelle
oppure Antipasto vegetariano

PRIMO PIATTO

Tagliatelle al cinghiale
oppure Tagliatelle al ragù di coniglio
oppure Tagliarini coi fagioli

SECONDO PIATTO

Pollo fritto
oppure Coscio di coniglio al forno
oppure Sformati di verdure di stagione

CONTORNO

Insalata dell'orto
oppure Patate locali fritte
oppure Patate locali al forno

DOLCE O FORMAGGIO

Crostata con marmellata di fichi
oppure Dolce di mele
oppure Torta di pere e cioccolato

BEVANDE

Acqua in brocca
Vino toscano
Caffè



**PREZZO
30 euro**

Prenotazione
obbligatoria

La pasta dei
primi piatti è
casalinga

Rifugio Alpino LA QUIETE

Loc. Puntato
STAZZEMA (LU)
Tel. 338 9350953
robbiolibero@yahoo.it
www.il-sentiero.it



ANTIPASTO

Tagliere di salumi della Garfagnana
oppure Insalata di farro calda
oppure Crostini al paté di fegatini

PRIMO PIATTO

Tagliatelle di farina di castagne burro e salvia
oppure Zuppa di farro
oppure Maltagliati ai ceci

SECONDO PIATTO

Coniglio alla cacciatora
oppure Arista al forno
oppure Sformati di verdure di stagione

CONTORNO

Patate al forno
oppure Pinzimonio di verdure
oppure Fagioli

DOLCE O FORMAGGIO

Torta di noci
oppure Crostata di marmellata locale
oppure Castagnaccio

BEVANDE

Acqua di fonte
Vino toscano
Grappa o limoncello



**PREZZO
25 euro**

Prenotazione
obbligatoria

Cucina e
forno a legna

Menu specifici
per celiaci,
vegetariani e
vegani

Rifugio Escursionistico G. DONEGANI

Loc. Orto di donna
MINUCCIANO (LU)
Tel. 329 2015805
info@rifugiodonegani.it
www.rifugiodonegani.it



ANTIPASTO

Tagliere di salumi locali con "sgabei"
o "Marocca" di Casola L.
oppure Lardo garfagnino o manzo marinato
oppure Insalatina di farro noci e ricotta

PRIMO PIATTO

Maccheroni di farina di castagne
oppure Maccheroni garfagnini al ragù di cinghiale
oppure Minestrone di verdure di stagione

SECONDO PIATTO

"Piatto del cavatore"
oppure "Catena" di maiale al forno
oppure Omelette con cacio vaccino

CONTORNO

Patate "alla contadina"
oppure Verdure di stagione lessate
oppure Verdure di stagione spadellate

DOLCE O FORMAGGIO

Crostata di mele rotelle o casciane
oppure Torta di farina di castagne
oppure Formaggio garfagnino
marmellata e miele

BEVANDE

Acqua
Vino sfuso toscano o ligure



**PREZZO
23 euro**

Prenotazione
gradita

La pasta dei
primi piatti è
casalinga

Sul sito scelta
di menu
personalizzati

**2015
MENU
A KM
ZERO**

Pranzo del sabato e della domenica
dal 3 gennaio al 26 aprile 2015

**2015
MENU
A KM
ZERO**

Pranzo del sabato e della domenica
dal 3 gennaio al 26 aprile 2015

**2015
MENU
A KM
ZERO**

Pranzo del sabato e della domenica
dal 3 gennaio al 26 aprile 2015

**2015
MENU
A KM
ZERO**

Pranzo del sabato e della domenica
dal 3 gennaio al 26 aprile 2015

Ristorante Locanda IL POVEROMO

Via Fontana - Pruno
STAZZEMA (LU)
Tel. 0584 777021 - 393 9796895
vascobattelli73@gmail.com



ANTIPASTO

Polenta di farina di castagne con
fonduta di pecorino d'alpeggio
oppure Fantasia di salumi e panzanelle
oppure Fantasia vegetariana del Poveromo

PRIMO PIATTO

Farrotto saltato con pancetta, castagne e tartufo
oppure Tordelli versiliesi fatti a mano con ragù di carne
oppure Farrotto saltato con noci e castagne

SECONDO PIATTO

Coscia di pollo lardellata e castagne
oppure Rosticciana al maiale
oppure Formaggi con marmellata e miele

CONTORNO

Patate palagnine al forno
oppure Erbucci saltati
oppure Verdure grigliate

DOLCE O FORMAGGIO

Crêpe di farina di castagne con ricotta
e marmellata di arance
oppure Torta di mele
oppure Cantucci e Vin Santo

BEVANDE

Acqua in brocca
Vino sfuso toscano o birra artigianale
Caffè



**PREZZO
22 euro**

Prenotazione
obbligatoria

Menu specifici
per vegetariani,
celiaci e
bambini

Albergo Ristorante LA POSTA

Loc. Equi Terme
FIVIZZANO (MS)
Tel. 0585 97937
Fax 0585 97938



ANTIPASTO

Tagliere di salumi locali e "sgabei"
oppure Degustazione di
formaggi garfagnini con miele
oppure Insalata di farro vegetariana

PRIMO PIATTO

Ravioli fatti in casa con ortica e
ricotta garfagnina al burro e salvia
oppure Zuppa di farro
oppure Tagliatelle fatte in casa al sugo di funghi porcini

SECONDO PIATTO

Roastbeef
oppure Grigliata mista di carne locale
oppure Tagliere di formaggette e pecorini felle Garfagnana con
confetture di produzione propria

CONTORNO

Patate arrosto
oppure Verdure di stagione lessate
oppure Insalte miste

DOLCE O FORMAGGIO

Crostata di marmellata di zucca
oppure Cantuccini con Vin Santo
oppure Pinolata della casa

BEVANDE

Acqua in brocca
Vino toscano o ligure
Caffè



**PREZZO
23 euro**

Prenotazione
gradita

Menu specifici
per vegetariani
e piatti
del giorno

Rifugio Escursionistico CITTÀ di MASSA

Loc. Pian della Fioba
MASSA (MS)
Tel. 338 9350953
robbiolibero@yahoo.it



ANTIPASTO

Crostini di polenta con formaggio fuso
oppure Torte di verdura di stagione
oppure Tagliere di formaggi e miele

PRIMO PIATTO

Tordelli massesi
oppure Minestrone di legumi
oppure Taglierini fatti in casa ai fagioli

SECONDO PIATTO

Trippa alla Toscana
oppure Frittate alle erbe
oppure Polenta di granturco e cinghiale

CONTORNO

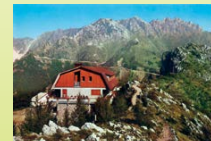
Patate locali al forno
oppure Carciofi trifolati
oppure Fagioli al fiasco

DOLCE O FORMAGGIO

Torta di riso massese
oppure Torta di mele
oppure Crostata di marmellata locale

BEVANDE

Acqua in brocca
Vino sfuso toscano
Grappa o limoncello massese



**PREZZO
25 euro**

Prenotazione
obbligatoria

Menu
per vegetariani,
vegani e celiaci

Albergo Ristorante VALLECHIARA

Loc. Levigliani
STAZZEMA (LU)
Tel. 0584 778054
info.vallechiara@gmail.com
www.albergovallechiara.it



ANTIPASTO

Tagliere di salumi nostrali
oppure Sformati di verdure di stagione
oppure Polenta di granturco con
formaggio locale

PRIMO PIATTO

Pasta fresca ai funghi
oppure Zuppa di verdure dell'orto
oppure Tordelli tipici casalinghi

SECONDO PIATTO

Lonza di maiale alla birra artigianale
oppure Grigliata di carne mista
oppure Fritto misto

CONTORNO

Patate nostrali alla "Vallechiara"
oppure Insalata mista dell'orto
oppure Verdure lesse di stagione

DOLCE O FORMAGGIO

Dolce della casa
oppure Frittelle di "neccio" con la ricotta
oppure Pecorini e miele locali

BEVANDE

Acqua in brocca
Vino toscano
Caffè



**PREZZO
22 euro**

Prenotazione
gradita

Menu specifici
per vegetariani,
vegani, celiaci e
bambini

**2015
MENU
A KM
ZERO**

Pranzo del sabato e della domenica
dal 3 gennaio al 26 aprile 2015

**2015
MENU
A KM
ZERO**

Pranzo del sabato e della domenica
dal 3 gennaio al 26 aprile 2015

**2015
MENU
A KM
ZERO**

Pranzo del sabato e della domenica
dal 3 gennaio al 26 aprile 2015

**2015
MENU
A KM
ZERO**

Pranzo del sabato e della domenica
dal 3 gennaio al 26 aprile 2015