

## 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 lessate

**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  
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 Insalate 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**