

Agriturismo LA CAPANNINA

Loc. Roggio
VAGLI DI SOTTO (LU)
Tel. 331/8050069
andre.cole@virgilio.it



ANTIPASTO
Torta di patate garfagnine
oppure Insalata di farro
oppure Verdure di stagione ripiene

PRIMO PIATTO
Tagliatelle fatte in casa ai funghi
oppure Risotto ai funghi
oppure Maccheroni della Gemma al ragù

SECONDO PIATTO
Cinghiale in umido con polenta di granturco ottofile
oppure Coniglio in umido con polenta di granturco ottofile
oppure Tagliere di formaggi garfagnini con marmellate della casa

CONTORNO
Insalata mista di stagione
oppure Patate garfagnine arrosto
oppure Verdure dell'orto lessate

DOLCE O FORMAGGIO
Torta di noci
oppure Castagnaccio
oppure Frittelle di farina di "neccio" con ricotta

BEVANDE
Acqua in brocca, vino toscano e caffè



PREZZO
24,00 euro

Menu specifici per vegetariani e bambini
Prenotazione gradita

Ristorante LUCESE

Loc. Passo del Lucese
CAMAIORE (LU)
Tel. 0584/971891



ANTIPASTO
Prosciutto crudo, stracchino e "panzanelle"

PRIMO PIATTO
Zuppa ai cereali
oppure Maccheroni fatti in casa al sugo di cinghiale, ai funghi o ragù

SECONDO PIATTO
Pollo fritto
oppure Arista ai funghi

CONTORNO
Patate di montagna fritte

DOLCE O FORMAGGIO
Crostata fatta in casa
oppure Sorbetto al limone alcolico
oppure Cantucci con Vin Santo

BEVANDE
Acqua in brocca e vino lucchese, caffè



PREZZO
20,00 euro

Piatti del giorno
Prenotazione gradita

Rifugio alpino FORTE DEI MARMÌ

Loc. Alpe della Grotta
STAZZEMA (LU)
Tel. 331/3277741
rifugiofortedeimarmi@gmail.com
www.rifugiofortedeimarmi.com



ANTIPASTO
Tagliere di salumi locali
oppure Tagliere di formaggi e miele locali e marmellate della casa
oppure Sformatini di verdure

PRIMO PIATTO
Maltagliati di farina di castagne con zucca e caprino
oppure Zuppa alla frantoiana
oppure "Matuffi" (polenta di granturco) al ragù

SECONDO PIATTO
Spezzatino di manzo con funghi e patate
oppure Spezzatino di caccagione in umido
oppure Sformati di verdure di stagione

CONTORNO
Polenta
oppure Patate di montagna al forno

DOLCE O FORMAGGIO
Crostata di marmellata della casa
oppure Torta di mele
oppure Torta di ricotta

BEVANDE
Acqua in brocca, vino toscano e caffè



PREZZO
22,00 euro

Piatti del giorno
Prenotazione obbligatoria

vota il tuo menu preferito

**DAL 1° GENNAIO AL 1° MAGGIO 2017
POTRAI VINCERE UN PREMIO**

L'iniziativa rientra tra le azioni programmate per l'adesione alla

Carta Europea del Turismo Sostenibile nelle Aree Protette

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 (protocollo@parcapuane.it), per fax (0583/644635), per posta (Parco Regionale delle Alpi Apuane - Casa del Capitano - Fortezza di Montafonso - 55032 Castelnuovo di Garfagnana - LU), oppure consegnata a mano allo stesso indirizzo o presso una delle altre sedi del Parco:

- Massa - Via Simon Musico, 8
- Seravezza - Via S. Antonio, 24.

Per ciascuna struttura certificata che partecipa all'iniziativa, i clienti potranno esprimere una sola volta la propria valutazione per il menu, attraverso un voto variabile da 1 (scarso) a 5 (ottimo).



**2017
MENU
A KM
ZERO**

Partecipante al concorso Menu a Km Zero (dal 1° gennaio al 1° maggio 2017)

**2017
MENU
A KM
ZERO**

Partecipante al concorso Menu a Km Zero (dal 1° gennaio al 1° maggio 2017)

**2017
MENU
A KM
ZERO**

Partecipante al concorso Menu a Km Zero (dal 1° gennaio al 1° maggio 2017)

Ristorante LA CERAGETTA

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



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

PRIMO PIATTO
Tagliatelle casalinghe con cavolo e funghi
oppure Minestra garfagnina
oppure Tagliolini casalinghi agli aromi di montagna

SECONDO PIATTO
Scaloppine ai funghi o al limone
oppure Costolette di agnello garfagnino alla griglia o fritto
oppure Formaggi della Garfagnana con marmellate casalinghe e miele

CONTORNO
Patate al forno o fritte
oppure Sformatino di verdure
oppure Verdure gratinate o lesse di stagione



PREZZO
25,00 euro

Menu specifici per vegetariani, vegani o per celiaci su prenotazione
Prenotazione gradita

DOLCE O FORMAGGIO
"Necci" o frittelle di farina di castagne con ricotta
oppure Dolce di pane
oppure Buccellato casalingo

BEVANDE
Acqua naturale o gasata in brocca e vino dei Poderi della Garfagnana
Si offre "Niente" (liquore alle ciliegie)

Rifugio alpino CARRARA

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



ANTIPASTO
Lardo di Colonnata e fantasia di crostini
oppure Tagliere di salumi locali

PRIMO PIATTO
Testaroli della Lunigiana al pesto
oppure Zuppa di verdure e cereali

SECONDO PIATTO
Lonza di maiale al forno
oppure Torta di verdure di stagione

CONTORNO
Patate nostrali gratinate al forno
oppure Insalata di verdure di stagione

DOLCE O FORMAGGIO
Crostata con marmellata di more
oppure Pecorini con marmellate della casa e miele locale

BEVANDE
Acqua in brocca e vino colli di Luni, caffè



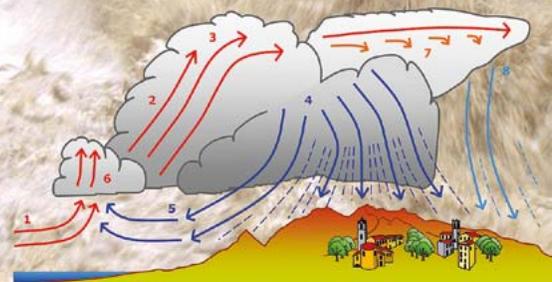
PREZZO
20,00 euro

Menu specifici per vegetariani, o per celiaci e bambini
Prenotazione gradita

**l'alluvione del '96
tra versilia e garfagnana**

RAINS & RUINS
twenty years ago in the apuan alps

mostra didattica
educational exhibition



Centro Visite del Parco Park Visitor Centre
Palazzo Rossetti - Seravezza

23 Dicembre 2016 - 30 Settembre 2017
23rd December 2016 - 30th September 2017

Giorni feriali 9-18 Sabato 9-13
Weekdays 9-18 Saturday 9-13

ingresso libero free admission

www.parcapuane.it

Gli osti, con le loro strutture ricettive certificate dal Parco per le scelte ecosostenibili, sono in gara per la valorizzazione dei prodotti locali con un "Itinerario del gusto" ed alla scoperta delle bellezze naturali delle Alpi Apuane.

**gustando
LE APUANE**

**2017
MENU
A KM
ZERO**



**2017
MENU
A KM
ZERO**

Partecipante al concorso Menu a Km Zero (dal 1° gennaio al 1° maggio 2017)

**2017
MENU
A KM
ZERO**

Partecipante al concorso Menu a Km Zero (dal 1° gennaio al 1° maggio 2017)

Ristorante - B&B LA CANONICA

Via di Cardoso 1 - Loc. Pruno
STAZZEMA (LU)
Tel. 0584/777178
Cell. 333/8816446
lacanonicarestaurant@libero.it

ANTIPASTO

Salumi e formaggi nostrani
oppure Antipasto dell'ortolano e formaggi
oppure Flan di cavolo e semi secchi



PRIMO PIATTO

Gnocchetti di patate ai profumi dell'orto
oppure Tagliolini ai funghi
oppure Risotto mantecato con vino rosso e ricotta

SECONDO PIATTO

Tagliata di manzo con rucola, parmigiano e funghi
oppure Cinghiale alla cacciatora
oppure Trippa della Canonica

CONTORNO

Verdure di stagione saltate e croccanti
oppure Fagioli olio e rosmarino
oppure Patate della montagna con
alloro e rosmarino



DOLCE O FORMAGGIO

Crostata di marmellata
oppure "Ciaccio" della Canonica
oppure Soufflé al cioccolato

BEVANDE

Acqua in brocca, vino toscano e caffè

PREZZO
25,00 euro
Prenotazione
gradita

Ristorante SOTTO LA LOGGIA

Loc. Pomeziana
STAZZEMA (LU)
Tel. 0584/777839
info@ristorantesottologgia.it
www.ristorantesottologgia.it

ANTIPASTO

Selezione di salumi locali con "panzanelle"
oppure Fantasia di bruschette
oppure Torte salate



PRIMO PIATTO

"Tagliarini" coi fagioli
oppure Gnocchetti di zucca al burro e salvia con scaglie di
pecorino
oppure Tagliatelle al sugo di coniglio

SECONDO PIATTO

Pollo fritto
oppure Pancia di maiale disossata con cotenna al forno
oppure Torta d'"erbi"

CONTORNO

Patate locali al forno o fritte
oppure Verdure al forno
oppure Fagioli lessi



DOLCE O FORMAGGIO
Semifreddo al caffè o all'arancia
oppure "Ciaccio" con ricotta
oppure Crostata di marmellata

BEVANDE

Acqua in brocca, vino toscano e caffè

PREZZO
25,00 euro
Menu per
vegani e
celiaci su
prenotazione.
La pasta dei
primi piatti ed
il pane, sono
casalinghi
Prenotazione
obbligatoria

Rifugio Alpino ADELMO PULITI

Loc. Case Giannelli di Arni
STAZZEMA (LU)
Tel. 340/6797834
virgi.bagnoni@gmail.com
www.rifugiopuliti.org

ANTIPASTO

Misto del Puliti: mondiola garfagnina,
lardo di Colonnata, crostini d'erbi,
insalata di farro, olive
oppure Formaggi e miele locali e confetture della casa
oppure Torte o sformati di verdura e indolciti
(produzione propria)



PRIMO PIATTO

Tordelli versiliesi
oppure Pasta di farro al pesto di cavolo nero e pancetta
oppure Crema di patate e porri con crostini di pane agliati

SECONDO PIATTO

Spezzatino di carne con cipolle rosse
oppure Cavolo strascicato con salsicce
oppure Torta di patate con formaggio fuso al forno

CONTORNO

Patate montanine bollite
con salsa d'ortica
oppure Verdure di stagione
saltate in padella
oppure Fagioli all'uccelletto



DOLCE O FORMAGGIO

Crostata con marmellata della casa
oppure Torta di farro, carote e mandorle
oppure Biscotti ubriachi e vino dolce

BEVANDE

Acqua in brocca e vino sfuso toscano,
birra di farro o castagne
della Garfagnana e caffè

PREZZO
20,00 euro
Menu specifici
per celiaci,
vegetariani
Prenotazione
obbligatoria

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, verdure e salumi
oppure Focaccia "leva" con
tagliere vegetariano



PRIMO PIATTO

Spaghettoni casalinghi alla trota
oppure Minestra di farro
oppure Tagliolini ai porcini

SECONDO PIATTO

Filetto di trota al "formenton" ottofile
oppure Crocchette di pollo
oppure Frittatine alle erbe con verdure dell'orto

CONTORNO

Rapini saltati
oppure Patate dell'orto al forno
con erbe aromatiche
oppure Verdure al forno in agrodolce



DOLCE O FORMAGGIO

Cream caramel con uova del pollaio
oppure Torta dell'Eremita
oppure Torta di mele della Garfagnana

BEVANDE

Acqua in brocca e Birra di farro
oppure Vino toscano

PREZZO
25,00 euro
Menu specifici
per vegetariani,
celiaci, bambini
Prenotazione
gradita

2017
MENU
A KM
ZERO

Partecipante al concorso Menu a Km Zero
(dal 1° gennaio al 1° maggio 2017)

2017
MENU
A KM
ZERO

Partecipante al concorso Menu a Km Zero
(dal 1° gennaio al 1° maggio 2017)

2017
MENU
A KM
ZERO

Partecipante al concorso Menu a Km Zero
(dal 1° gennaio al 1° maggio 2017)

2017
MENU
A KM
ZERO

Partecipante al concorso Menu a Km Zero
(dal 1° gennaio al 1° maggio 2017)

Albergo Ristorante MINIHOTEL

Loc. Gramolazzo
MINUCCIANO (LU)
Tel. 0583/610153
info@mini-hotel.it
www.mini-hotel.it

ANTIPASTO

Tagliere di salumi nostrali
e crostini con salse della casa



PRIMO PIATTO

Farro della Garfagnana ai funghi porcini
oppure Minestrone di verdure dell'orto
oppure Maccheroni di farro (o farina di castagne) al ragù

SECONDO PIATTO

Cosciotto di cinghiale al barolo
oppure Scaloppine ai funghi porcini

CONTORNO

Polenta
oppure Insalata mista dell'orto
oppure Verdure lesse di stagione

DOLCE O FORMAGGIO

Castagnaccio
oppure Crostata di marmellata locale
oppure Formaggi misti locali

BEVANDE

Acqua in brocca, vino toscano e caffè



PREZZO
25,00 euro
Prenotazione
gradita

Albergo Ristorante LA POSTA

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

ANTIPASTO

Tagliere di salumi locali e "sgabei"
oppure Insalata di farro vegetariana



PRIMO PIATTO

Tagliatelle fatte in casa alle verdure
oppure Ravioli fatti in casa alle ortiche

SECONDO PIATTO

Grigliata mista di carne locale
oppure Trota al cartoccio con patate al forno

CONTORNO

Verdure di stagione lessate
oppure Insalata mista

DOLCE O FORMAGGIO

Torta della nonna
oppure Crostata di marmellata della casa
oppure Pinolata della casa

BEVANDE

Acqua in brocca
e vino toscano o ligure, caffè



PREZZO
23,00 euro
Menu specifici
per vegetariani,
e Piatti del
giorno
Prenotazione
gradita

Ristorante IL RONDONE

Loc. Trimpello di Fornovalasco
FABBRICHE DI VERGEMOLI (LU)
Tel. 0583/722018

ANTIPASTO

Antipasto del "Trimpello"
oppure Sformati o frittate
di verdure di stagione



PRIMO PIATTO

Tordelli fatti in casa al ragù
oppure Ravioli fatti in casa burro e salvia
oppure Minestrone di farro

SECONDO PIATTO

Trota della Turrite alla griglia
oppure Agnello della Garfagnana al forno
oppure Tagliere di formaggi garfagnini
con miele locale e marmellate fatte in casa

CONTORNO

Insalata di stagione
oppure Patate di montagna al forno
oppure "Erbe"te"

DOLCE O FORMAGGIO

Formaggi con marmellata fatta in casa
oppure Dolce della casa
oppure Frittelle di "neccio"
con miele locale

BEVANDE

Acqua in brocca, vino toscano e caffè



PREZZO
22,00 euro
Prenotazione
obbligatoria

Albergo Ristorante VALLECHIARA

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

ANTIPASTO

Tagliere di salumi nostrali
oppure Sformati o frittate di verdure
dell'orto
oppure Polenta con formaggio locale



PRIMO PIATTO

Pasta fresca ai funghi
oppure Zuppa di verdure dell'orto
oppure Tordelli fatti in casa di "Mamma Emma"

SECONDO PIATTO

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

CONTORNO

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

DOLCE O FORMAGGIO

Frittelle di "neccio" con la ricotta
oppure Dolce della casa
oppure Formaggi e miele locale

BEVANDE

Acqua in brocca, vino toscano e caffè



PREZZO
25,00 euro
Menu specifici
per vegetariani
vegani, o
per celiaci e
bambini
Prenotazione
gradita

2017
MENU
A KM
ZERO

Partecipante al concorso Menu a Km Zero
(dal 1° gennaio al 1° maggio 2017)

2017
MENU
A KM
ZERO

Partecipante al concorso Menu a Km Zero
(dal 1° gennaio al 1° maggio 2017)

2017
MENU
A KM
ZERO

Partecipante al concorso Menu a Km Zero
(dal 1° gennaio al 1° maggio 2017)

2017
MENU
A KM
ZERO

Partecipante al concorso Menu a Km Zero
(dal 1° gennaio al 1° maggio 2017)