

Ristorante ALBERGO DELLE ALPI

Via Vandelli, 8
55030 VAGLI SOTTO (LU)
Tel. 0583 664057
hotellealpi@virgilio.it
www.hotel-dellealpi.it



ANTIPASTO

Tagliere di salumi della Garfagnana, crostini, polentina e funghi
oppure Farro alla boscaiola, crostini, polentina e funghi
oppure Pecorino della Garfagnana con miele di castagno

PRIMO PIATTO

Pappardelle garfagnine (ragù e funghi)
oppure Ravioli di farina di castagne al burro e salvia
oppure Minestrina di farro

SECONDO PIATTO

Coniglio alla cacciatora con polenta di formenton (granturco ottofile)
oppure Trota alla vaglina (con aromi)
oppure Sformati di verdure di stagione

CONTORNO

Cipolline in agrodolce
oppure Verdure di stagione lesse
oppure Verdure di stagione spadellate

DOLCE O FORMAGGIO

Dolce di ricotta della Garfagnana
oppure Gelato artigianale con frutti di bosco
oppure Pecorino della Garfagnana con miele

BEVANDE

Acqua in brocca
Vino toscano



PREZZO
27,50 euro
Prenotazione
obbligatoria

Menu
per vegetariani

Ristorante LUCESE

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



ANTIPASTO

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

PRIMO PIATTO

Tordelli camaioresi al ragù
oppure Tagliolini sui fagioli
oppure Minestrone

SECONDO PIATTO

Pollo fritto
oppure Arista alla contadina con verdure al forno
oppure Sformati e frittate di verdure di stagione

CONTORNO

Patate nostrali fritte
oppure Patate nostrali in forno agli aromi
oppure Verdure di stagione lesse

DOLCE O FORMAGGIO

Degustazione dolci della casa
oppure Necci con la ricotta
oppure Biscotti casalinghi e crema pasticceria

BEVANDE

Acqua in brocca
Vino lucchese o toscano
Caffè



PREZZO
20 euro
Prenotazione
gradita

La pasta dei
primi piatti è
casalinga

Menù specifici
per vegetariani

Rifugio Alpino ADELMO PULITI

Loc. Case Giannelli di Arni
STAZZEMA (LU)
Tel. 339 7046571
info@rifugiopuliti.it



ANTIPASTO

Crostini (pane e polenta) con cavolo saltato, funghi porcini e lardo apuano
oppure Pecorino con miele di castagno e composta di cipolle
oppure Insalata di testa in cassetta

PRIMO PIATTO

Zuppa di patate ed erbi
oppure Gnocchi di zucca e patate al burro e salvia
oppure Infarinata

SECONDO PIATTO

Spezzatino di carne di manzo con cipolle rosse
oppure Costine di maiale con miele e aceto balsamico
oppure Frittata di porri e patate

CONTORNO

Fagioli al fiasco
oppure Incaciata garfagnina di polenta formenton
oppure Torta di patate al forno con formaggio

DOLCE O FORMAGGIO

Torta buccellato con frutti di bosco
oppure Torta di farro, carote e mandorle
oppure Castagnaccio

BEVANDE

Acqua in brocca - Vino toscano, birra di farro o castagne - Caffè ed ammazzacaffè



PREZZO
23 euro
Prenotazione
obbligatoria

La pasta dei
primi piatti è
casalinga

Menù specifici
per vegetariani



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 (Parco Regionale delle Alpi Apuane 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 4 GENNAIO AL 30 APRILE 2014 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 lardo alla santoreggia
oppure Focaccia "leva" con zucca marinata e lardo alla santoreggia

PRIMO PIATTO

Spaghetti alla trota
oppure Farrotto alla trota affumicata e all'erba strisciola
oppure Tagliolini ai funghi porcini

SECONDO PIATTO

Filetto di trota al forno
oppure Pollo all'elicriso
oppure Frittatine alle erbe di campo e formaggio

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 Formaggi 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 salumi locali con pane di Vinca
oppure Tagliere di formaggi con miele e marmellate locali
oppure Fantasia di bruschette

PRIMO PIATTO

Zuppa di farro
oppure Testaroli al pesto
oppure Polenta al sugo di funghi

SECONDO PIATTO

Arrosto di maiale ripieno con salsa di mele e mirtillo
oppure Brasato con polenta
oppure Torte tipiche di verdure

CONTORNO

Patate nostrali alle erbe al forno
oppure Insalata di farro e verdure di stagione
oppure Verdure trifolate o grigliate

DOLCE O FORMAGGIO

Torta di riso carrarina
oppure Crostata di ricotta e mele
oppure Crostata con marmellata di more

BEVANDE

Acqua in brocca
Vino ligure
Caffè e digestivo della casa



PREZZO
25 euro
Prenotazione
gradita

Menu specifici
per vegetariani,
celiaci e
bambini

Ristorante LA CERAGETTA

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



ANTIPASTO

Fantasia di antipasti (13 portate)
oppure Selezione di salumi con crostini
oppure Antipasto vegetariano

PRIMO PIATTO

Tordelli di patate al formaggio ed erbe
oppure Zuppa garfagnina
oppure Maccheroncini salsiccia e funghi

SECONDO PIATTO

Scamerita di maiale in salsa di formaggi
oppure Filetto lardellato su crostone di pane di patate
oppure Frittate di verdure di stagione e formaggi della Garfagnana

CONTORNO

Patate "alla povera" al forno
oppure Sformati di verdure di stagione
oppure Polpette di patate

DOLCE O FORMAGGIO

Dolce di pane
oppure Cialde alla garfagnina
oppure Tagliere di formaggi locali con miele e marmellata

BEVANDE

Acqua in brocca
Vino toscano o Striscino Garfagnino
Caffè



PREZZO
23 euro
Prenotazione
gradita

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

**2014
MENU
A KM
ZERO**

Pranzo del sabato e della domenica
dal 4 gennaio al 30 aprile 2014

**2014
MENU
A KM
ZERO**

Pranzo del sabato e della domenica
dal 4 gennaio al 30 aprile 2014

**2014
MENU
A KM
ZERO**

Pranzo del sabato e della domenica
dal 4 gennaio al 30 aprile 2014

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

**2014
MENU
A KM
ZERO**



Rifugio Alpino FORTE DEI MARMÌ

Loc. Alpe della Grotta
STAZZEMA (MLU)
Tel. 331 3277741
ari88s7@hotmail.it
www.caifortedeimarmi



ANTIPASTO

Tortino di patate con salsa al pecorino
oppure Tagliere di salumi del Pelliccia
oppure Fantasia di bruschette

PRIMO PIATTO

Zuppa di verdure di stagione
oppure Risotto salsiccia e porcini
oppure Polenta di granturco condita

SECONDO PIATTO

Uova in salsa al vino rosso
oppure Arista al forno
oppure Fegatelli di maiale in umido

CONTORNO

Verdure di stagione
oppure Verdure di stagione al forno
oppure Verdure di stagione lesse

DOLCE O FORMAGGIO

Crostata con marmellata di fichi e noci
oppure Torta di ricotta

BEVANDE

Acqua in brocca
Vino toscano
Caffè



PREZZO
20 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

Tagliarini al ragù bianco di coniglio
oppure Tagliatelle di farina di castagne
alla crema di formaggi e noci
oppure Tagliarini coi fagioli

SECONDO PIATTO

Arista con mele al forno
oppure Coscio di coniglio al forno
oppure Sformati di verdure di stagione

CONTORNO

Patate locali al forno
oppure Patate locali fritte
oppure Verdure di stagione spadellate

DOLCE O FORMAGGIO

Crostata con marmellata di fichi
oppure Crostata con marmellata
di frutti di bosco
oppure Torta di mele e noci

BEVANDE

Acqua
Vino toscano
Caffè



PREZZO
30 euro
Prenotazione
obbligatoria

La pasta dei
primi piatti è
casalinga

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



Rifugio Alpino LA QUIETE

ANTIPASTO

Tagliere di formaggi e miele
oppure Insalata di farro calda
oppure Crostini salsiccia e formaggio

PRIMO PIATTO

Gnocchi di farina di castagne in salsa di noci
oppure Vellutata di zucca
oppure Tagliatelle ai funghi

SECONDO PIATTO

Stinco di vitello al forno
oppure Polenta di granturco con cinghiale in umido
oppure Frittata di porri e patate

CONTORNO

Verdure di stagione al forno
oppure Cavolo nero al profumo
di acciughe
oppure Finocchi gratinati

DOLCE O FORMAGGIO

Crostata di marmellata
oppure Buccellato con noci e miele
oppure Castagnaccio con ricotta

BEVANDE

Acqua in brocca
Vino toscano
Digestivo



PREZZO
25 euro
Prenotazione
obbligatoria

Cucina e
forno a legna
Menu specifici
per celiaci,
vegetariani e
vegani

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



Rifugio Escursionistico G. DONEGANI

ANTIPASTO

Tagliere di salumi locali con sgabei
oppure Insalata di farro, noci e ricotta
oppure Crostini di Marocca, pane di patate
o pane di Vinca con salumi e formaggi locali

PRIMO PIATTO

Maccheroni garfagnini col sugo (ragù o cinghiale o funghi)
oppure Farro ai porri e pecorino
oppure Zuppa con verdure di stagione

SECONDO PIATTO

Brasato di manzo garfagnino
oppure Arrosto di catena di maiale
oppure Tagliere di formaggi garfagnini con miele,
marmellate e mostarda

CONTORNO

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

DOLCE O FORMAGGIO

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

BEVANDE

Acqua
Vino sfuso toscano



PREZZO
23 euro
Prenotazione
gradita

La pasta dei
primi piatti è
casalinga

Menu specifici
per vegetariani

2014 MENU A KM ZERO

Pranzo del sabato e della domenica
dal 4 gennaio al 30 aprile 2014

2014 MENU A KM ZERO

Pranzo del sabato e della domenica
dal 4 gennaio al 30 aprile 2014

2014 MENU A KM ZERO

Pranzo del sabato e della domenica
dal 4 gennaio al 30 aprile 2014

2014 MENU A KM ZERO

Pranzo del sabato e della domenica
dal 4 gennaio al 30 aprile 2014

Ristorante Locanda IL POVEROMO

Via Fontana - Pruno
STAZZEMA (LU)
Tel. 0584 777021 - 393 9796895
locandailpoveromo@live.it



ANTIPASTO

Polenta di farina di castagne con
fonduta di pecorino della Garfagnana
oppure Fantasia del Poveromo
oppure Salumi e/o formaggi della Garfagnana,
giardiniera e panzanelle

PRIMO PIATTO

Gnocchi di farina di castagne con salvia e cannella
oppure Tordelli versiliesi fatti a mano al ragù di carne
oppure Minestra di farro e fagioli

SECONDO PIATTO

Rollatina di pollo con lardo e castagne
oppure Trippa alla versiliese
oppure Tagliata di mucca garfagnina alla moda del Poveromo

CONTORNO

Patate palagnine al forno
oppure Erbucci saltati
oppure Fagioli pietrasantesi alla salvia

DOLCE O FORMAGGIO

Crepe di farina di castagne con ricotta
oppure Crostata ciocco-pere
oppure Sfoglia alle mele

BEVANDE

Acqua in brocca
Vino sfuso toscano
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 Crostini toscani e torta d'erbi
oppure Torta d'erbi e frittatina

PRIMO PIATTO

Ravioli fatti in casa con ragù
oppure Minestrone di verdure
oppure Tagliatelle di grano alla boscaiola

SECONDO PIATTO

Polenta di granturco con cinghiale in umido
oppure Trota della Lunigiana al cartoccio
oppure Sformati di verdure di stagione e funghi

CONTORNO

Patate locali arrosto
oppure Verdure di stagione lesse
oppure Verdure di stagione spadellate

DOLCE O FORMAGGIO

Crostata di marmellata di uva fragola
oppure Cantuccini
di produzione propria con vino
oppure Tagliere di formaggi locali
con miele DOP e marmellata

BEVANDE

Acqua in brocca e vino toscano o ligure
Digestivi di mirto o prugnolo
produzione propria
Caffè



PREZZO
23 euro
Prenotazione
gradita

La pasta dei
primi piatti è
casalinga

Menu specifici
per vegetariani

Rifugio Escursionistico CITTÀ di MASSA

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



ANTIPASTO

Antipasti misti della casa
oppure Crostini misti a base di polenta
di granturco
oppure Tagliere di salumi locali

PRIMO PIATTO

Pastasciutta salsiccia e funghi
oppure Polenta condita
oppure Taglierini fatti in casa ai fagioli

SECONDO PIATTO

Arista in salsa di mele
oppure Costolette di maiale con miele e aceto balsamico
oppure Tris di sformati di verdure di stagione

CONTORNO

Patate locali al forno
oppure Verdure di stagione in padella
oppure Mousse di spinaci

DOLCE O FORMAGGIO

Torta di mele
oppure Torta di riso del Mirteto
oppure Torta di ricotta

BEVANDE

Acqua in brocca
Vino sfuso toscano o birra locale
Caffè o orzo



PREZZO
25 euro
Prenotazione
obbligatoria

Menu
per vegetariani
e vegani

Albergo Ristorante VALLECHIARA

Loc. Levigliani
STAZZEMA (LU)
Tel. 0584 778054 - 667004
info.vallechiara@gmail.com
www.albergovallechiara.it



ANTIPASTO

Salumi nostrali con olive e crostini
oppure Sformati di verdure di stagione
oppure Polenta di granturco con
formaggio garfagnino o locale

PRIMO PIATTO

Pasta fresca ai funghi
oppure Zuppa di verdure di stagione
oppure Tordelli tipici casalinghi

SECONDO PIATTO

Arista alla birra garfagnina
oppure Grigliata di carne mista
oppure Coniglio in umido con polenta di granturco

CONTORNO

Patate nostrali fritte
oppure Insalate miste di stagione
oppure Verdure lesse di stagione

DOLCE O FORMAGGIO

Crostata di mele della casa
oppure Castagnaccio con la ricotta
oppure Pecorini locali
con miele versiliese

BEVANDE

Acqua in brocca
Vino toscano
Caffè



PREZZO
22 euro
Prenotazione
gradita

Menu specifici
per vegetariani,
vegani, celiaci e
bambini

2014 MENU A KM ZERO

Pranzo del sabato e della domenica
dal 4 gennaio al 30 aprile 2014

2014 MENU A KM ZERO

Pranzo del sabato e della domenica
dal 4 gennaio al 30 aprile 2014

2014 MENU A KM ZERO

Pranzo del sabato e della domenica
dal 4 gennaio al 30 aprile 2014

2014 MENU A KM ZERO

Pranzo del sabato e della domenica
dal 4 gennaio al 30 aprile 2014