

# RESTAURANTE SABORES DA FLORESTA

Una experiencia gastronómica  
en medio de la Mata Atlántica



# LIGERO Y SALUDABLE

## ENSALADA DE NUESTRA HUERTA

 vegano

Esa ensalada contiene verduras frescas, muchas de ellas cultivadas con mimo y sin pesticidas por nuestro equipo: lechuga, rúcula, achicoria, zanahorias, remolacha rallada, tomates cherry, palmitos y cebolla roja.



R\$ **33**

**Servida con:**

### Salsa de menta

Hojas de menta, jugo de limón, aceite de oliva, ajo y cebolla.

 vegano



**Opcional:**

### Mezcla de semillas:

Maní, pepitas de calabaza, sésamo, aceite de girasol, melaza de caña, orégano, pimentón y cúrcuma.

 vegano



**Opcional:**

### Parmesano vegano

Almendras, cacahuetes, nueces de Brasil, anacardos, ajo y mostaza en polvo, y levaduras nutricionales saludables.

 vegano



## DA NUESTRA HUERTA A SU MESA

En el Parque das Aves, priorizamos la agricultura sostenible plantando algunos de los ingredientes que consumirá aquí hoy y comprando otros artículos de productores locales.

## ENSALADA DE VERANO

 vegano

En los días de calor, nada mejor que una dieta ligera y nutritiva! Así que disfrute de esa sabrosa y refrescante ensalada de hojas de rúcula y lechuga iceberg, además de tomates cherry, mango, palmitos y piña. Servido con salsa de yogur natural.



R\$ **33**



**Opcional:** Mezcla de semillas

Maní, pepitas de calabaza, sésamo, aceite de girasol, melaza de caña, orégano, pimentón y cúrcuma.

 vegano

### Incremente su ensalada:

**+ R\$ 14**

 vegetariano

adicional de hamburguesa de champiñones (120 g)  
Hamburgüer casera a base de tres hongos: paris, shimeji y shitake.

**+ R\$ 12**

 vegano

adicional de hamburguesa de arroz negro (120 g)  
Hamburguesa casera de arroz negro.

**+ R\$ 11**

adicional de filete de pollo (130 g)  
Filé de pollo a la parrilla.

# COMIDAS DELICIOSAS

## ESPAGUETI AL POMODORO CREATIVO



panc



vegetariano

Pasta en salsa de tomate, pero... ¡diferente! Sazonado con queso coalho y ora-pro-nobis (planta comestible de la familia de las cactáceas), ese plato acompaña un delicioso crocante de parmesano. No se arrepentirá.

R\$ **37**



## UNA PLANTA MUY NUTRITIVA

Ora-pro-nobis es una de las Plantas Alimenticias No Convencionales (PANCs) más utilizadas en la cocina por su alto valor nutritivo, especialmente en minerales, vitaminas y proteínas.



Obtenga más información sobre las PANCs:



## ESPAGUETE VEGANO CON PESTO DE ORA-PRO-NOBIS

vegano

panc

¡Prueba esa deliciosa pasta vegana (sin huevos), servida con una salsa pesto diferenciada, hecha de anacardos y ora-pro-nobis (planta comestible de la familia de las cactáceas)!



R\$ 30



## SALUD PARA USTED Y PARA EL PLANETA

Las verduras frescas son bajas en calorías y grasas, y son excelentes fuentes de fibra, vitaminas y minerales, esenciales para nuestra salud. Además, su producción genera un menor impacto ambiental, ayudando a proteger la naturaleza.

# COMIDAS DELICIOSAS

## FILETE DEL CHEF

Bistec de lomo a la plancha con un peso aproximado de 180 gramos, servido con vinagreta (pimientos verde, rojo y amarillo, cebolla y vinagre), arroz blanco y papas rústicas a las hierbas. El plato también incluye una mini ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha ralladas, servida con salsa artesanal de menta.

R\$ 46



### Servido con:

#### Salsa de menta

Hojas de menta, jugo de limón, aceite de oliva, ajo y cebolla.



### Opcional:

#### Mezcla de semillas

Maní, pepitas de calabaza, sésamo, aceite de girasol, melaza de caña, orégano, pimentón y cúrcuma.



R\$ 41



## FILETE DEL CAMPO

Un filete de pollo a la plancha con un peso aproximado de 130 gramos, servido con un huevo frito, arroz blanco y papas rústicas a las hierbas. El plato también incluye una mini ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha ralladas, servida con salsa artesanal de menta.

### Servido con:

#### Salsa de menta

Hojas de menta, jugo de limón, aceite de oliva, ajo y cebolla.

### Opcional:

#### Mezcla de semillas

Maní, pepitas de calabaza, sésamo, aceite de girasol, melaza de caña, orégano, pimentón y cúrcuma.

## TILAPIA CON VERDURAS, CHAMPIÑONES Y ALCAPARRAS

Deléitese con un filete de 140 gramos del pescado más consumido en Brasil, acompañado de arroz integral.

Esa succulenta combinación se sirve con verduras (chauchas, brócoli, zanahorias y calabacines verdes), así como con alcaparras y champiñones a la mantequilla.

R\$ 43



## TOTALMENTE MÁS BENEFICIOSO

Los alimentos integrales son ricos en fibra y nutrientes, generando mayor saciedad y mejorando la salud.



# HAMBURGUESAS

## COMBO PARQUE DAS AVES

Una combinación perfecta para matar el hambre después del recorrido: hamburguesa casera (120 gramos de carne de vacuna), servida en pan de hamburguesa de mantequilla, con salsa especial (mayonesa, ketchup, mostaza y pepino agridulce), lechuga y queso cheddar, acompañada de papas fritas y Coca-Cola.



R\$ 40



R\$ 37

## HAMBURGUESA TRI GENIAL

Una hamburguesa casera, elaborada con 120 gramos de carne de vacuno, servida en un pan de hamburguesa de mantequilla, con tres tipos de queso: mozzarella, gorgonzola y queso crema. Acompaña salsa barbacoa, rebanadas de tocino y hojas de rúcula.

## HAMBURGUESA PARQUE DAS AVES

Hamburguesa casera (120 gramos de carne de vacuna), servida en pan de hamburguesa de mantequilla, con salsa especial (mayonesa, ketchup, mostaza y pepino agridulce), lechuga y queso cheddar.



R\$ 29

## HAMBURGUESA NIÑOS

¡Una deliciosa hamburguesa que les encantará a los niños! Hamburguesa casera, elaborada con 120 gramos de carne de vacuna, con salsa especial (mayonesa, ketchup, mostaza y pepino agridulce) y queso mozzarella servida en pan de hamburguesa de mantequilla, acompañada de papas fritas.



R\$ 32

## HAMBURGUESA DE HONGOS

 vegetariano

Nuestra hamburguesa artesanal a base de tres hongos (paris, shimeji y shiitake) se sirve en un pan de hamburguesa de centeno, con rúcula, lechuga, tomate, queso fundido, mayonesa y zanahoria. ¡Apostamos a que nunca ha probado nada igual! Pruébalo y demuestra que ya hemos ganado esa apuesta.



R\$ **35**



R\$ **28**

## HAMBURGUESA DE ARROZ NEGRO

 vegetariano

¡Ese sándwich exótico satisface su hambre y su deseo de platos inolvidables! Una hamburguesa de aproximadamente 140 gramos, hecha a base de arroz negro, servida en un pan de hamburguesa de centeno con queso cheddar, vinagreta (pimientos verde, rojo y amarillo, cebolla y vinagre) y cebolla crispy.

## COMBO VEGETARIANO

¡Lo que era bueno y saludable acaba de mejorar! Prueba este combo con una hamburguesa artesanal a base de tres hongos (paris, shimeji y shiitake), servida en pan de hamburguesa de centeno, con rúcula, lechuga, tomate, queso fundido, mayonesa y zanahoria, acompañada de papas fritas y jugo (naranja, ananá o maracuyá).



R\$ **46**

# SÁNDWICHES ORIGINALES

## CIABATTA RELLENA DE SALMÓN Y QUESO BRIE

Esa deliciosa combinación de salmón, rúcula, queso brie y jalea de pimientos, servida sobre pan ciabatta, le conquistará.



R\$ **42**

## CIABATTA RELLENA DE CARNE CON CEBOLLA

La tradicional combinación de pan y carne con cebolla adquiere un toque especial de sabor cuando se acompaña con rúcula, tomate seco y mostaza dijon.



R\$ **35**

# CIABATTA DE VERDURAS Y HUMMUS

 vegano

Deliciosos vegetales a la parrilla y hummus (pasta de garbanzos especiada) servidos en pan ciabatta. Súper nutritivo y rico en proteínas de origen vegetal, este sándwich es una explosión de sabor. ¿Salivó? ¡Venga a probarlo!

R\$ **25**



## GRANO DE FELICIDAD

Los garbanzos son una legumbre rica en proteínas, pero que también ofrecen otros nutrientes, como el triptófano, un aminoácido importante para la producción de serotonina, el neurotransmisor de la sensación de bienestar.

# BOCADILLOS PARA COMPARTIR

## DADOS DE TAPIOCA

 vegetariano

 panc

¿Conoce aquella porción para compartir con los amigos y que a todos les gusta? Esa tiene cubos fritos a base de tapioca y queso coalho, sazonados con ora-pro-nobis. Acompaña una sensacional jalea de piña con pimienta fresca.

R\$ **30**



## UNA PLANTA MUY NUTRITIVA

Ora-pro-nobis es una de las Plantas Alimenticias No Convencionales (PANCs) más utilizadas en la cocina por su alto valor nutritivo, especialmente en minerales, vitaminas y proteínas.



Obtenga más información sobre las PANCS





## ALBÓNDIGAS DE TAIOBA



vegano



panc

R\$ **28**

No se asuste por el nombre diferente: esa porción de albóndigas fritas, hechas con puré de papa sazonado con hojas de taioba (malanga), es súper nutritiva y sabrosa! ¿Se quedó curioso?

Entonces, es hora de probar, y repetir, y repetir, y repetir...

## VERSATILIDAD, SABOR Y NUTRICIÓN EN LA MISMA PLANTA

La taioba (malanga) es una Planta Alimenticia No Convencional (PANC), típica de la Mata Atlántica. Muy versátil y sabrosa, es rica en minerales, vitaminas y proteínas.



Obtenga más información sobre las PANCS



# BOCADILLOS PARA COMPARTIR

## COMBO DE PAPAS FRITAS

Crujientes por fuera y tiernos por dentro, nuestros nuggets caseros están hechos a mano con pechuga de pollo y especias cosechadas directamente de la huerta. Además, maridan con papas fritas deliciosas. Sabemos que está salivando. ¡Pida ya!

R\$ 40



R\$ 15



## PAPAS FRITAS

(120 g)

 vegano

Una clásica porción individual de papas fritas, súper crujientes y sequitas.

¡El éxito garantizado de siempre!



R\$ **35**

## BOLITAS DE QUESO

 vegetariano

Una porción de bolitas de queso mozzarella hechas a mano, súper crocantes y calentitas! Servida con nuestra deliciosa salsa golf, hecha con ketchup sazonada con brandy y jugo de naranja.

# REFRESCANTE Y SALUDABLE

Todos los jugos con 500 ml



R\$ 17

## ALTO ASTRAL

vegano

Después de una caminata en medio de la Mata Atlántica, ¿qué tal revigorizar sus energías con el jugo alto astral? Hecho de naranja, mango y plátano, ofrece salud y frescura para usted.



R\$ 17

## ENERGIA POSITIVA

vegano

Los viajes son increíbles y están llenos de risas, aventuras y aprendizaje! ¿Su cuerpo se sintió cansado de tantas novedades? Levante su espíritu con el jugo energía positiva, hecho de naranja, zanahoria y remolacha.



R\$ 17

## REFRESCANTE

vegano

En los días de calor, nada mejor que un jugo de frutas helado! El jugo refrescante tiene piña, naranja y maracuyá, tres frutas cítricas y llenas de sabor!

## MANGO, PIÑA O MARACUYÁ

vegano

Jugo de pulpa de fruta, heladito y recién hecho. No puede salir mal, ¿verdad?

R\$ 13

## NARANJA

vegano

Jugo de naranja natural. Un clásico delicioso.

R\$ 15

Incremente su jugo:

+ R\$ 4 adicional de leche

## VITAMINA DE AÇAÍ

 vegetariano

Este batido de açaí, leche, iplátano y papaya le ayuda a recuperar sus energías antes de continuar su paseo por el Parque das Aves!

R\$ 18



R\$ 17

## JUGO PANC

 vegano

 panc

Un jugo lleno de sabor y vitaminas para reponer sus energías, con pulpa de mango, y hojas de menta y de begonia.

## JUGO DE AÇAÍ CON MARACUYÁ

 vegano

¿Energía y frescura en el mismo vaso? Sí, ¡tenemos! Pida este jugo especial de açaí con pulpa de maracuyá.

R\$ 17



## BELEZA REPLETA DE NUTRIENTES Y BENEFICIOS

Además de tener hermosas flores y ser una planta ornamental, la begonia es una Planta Alimenticia No Convencional (PANC). Con sus flores y hojas comestibles, ofrece ese sorprendente sabor agrio, ¡repleto de nutrientes y beneficios!



Obtenga más información sobre las PANCS



# CERVEZAS ARTESANAS



R\$ 22

## CERVEZA DE TRIGO (500 ml)

Después del paseo, ¿qué le parece una rica y bien fría cerveza para cerrar su visita? Pruebe esta clásica cerveza de trigo al estilo Weiss, ligera y sabrosa, con poco amargor y llena de aromas que remiten al plátano y al clavo.

5% de alcohol

12 IBU



R\$ 20

## CERVEZA PILSEN (500 ml)

¿Quiere una cerveza fría tradicional? ¡Esta es la mejor opción para usted! Esta Craft Pilsen es liviana y suave, ino se va a equivocar! La cerveza artesanal perfecta para los amantes de Pilsen.

4,5% de alcohol

13 IBU



## CERVEZA IGUAÇUENSE PREMIADA INTERNACIONALMENTE

277 Craft Beer es una cervecería de Foz do Iguaçu, especializada en producir cervezas artesanales que llevan los sabores de la región en su ADN.

## OTRAS BEBIDAS FRÍAS

R\$ 20

## CAIPIRINHA

Limón, azúcar, cachaza, hielo y listo. ¿Necesita algo más?

R\$ 9

## GASEOSA

(lata)

# CAFES ESPECIALES

## CAFE EXPRESO

(grande) R\$ 10

(pequeño) R\$ 5



R\$ 14

## CAPPUCCINO



R\$ 15

## CAPPUCCINO VEGANO



vegano

Un cappuccino como ninguno que haya probado, con un trago de expreso y leche vegana de avena y castañas al vapor.



R\$ 10

## CAFE CON LECHE



R\$ 16

## CAFE CON HELADO

El café ya está bueno, iy con helado de piña con ora-pro-nobis y jugo de naranja es más bueno! iPide el suyo ahora!

## OTRAS BEBIDAS CALIENTES

R\$ 12 CHOCOLATE CALIENTE

R\$ 5 TÉ

# DULCES Y SALUDABLES

## AÇAÍ CON FRESA

(300 g)  vegano

Açaí para quien quiere doble color y frescura.



R\$ 30

### Incremente su açaí:

+ R\$ 3

plátano

+ R\$ 7

fresa

+ R\$ 7

granola vegana

+ R\$ 6

leche en polvo

+ R\$ 7

leche condensada



R\$ 26

## AÇAÍ EN CAPAS

 vegetariano

Como su nombre indica, aquí hay una capa de açaí, otra de leche en polvo y otra de leche condensada. Siempre gana una sonrisa.



R\$ 22

## AÇAÍ SIMPLE

(300 g)  vegano

Para puristas: açaí y nada más. Después de todo, ilo simple también puede ser genial!

## GRANOLA VEGANA HECHA CON CARIÑO POR NUESTRO EQUIPO:

Nuestra granola artesanal está elaborada con hojuelas de avena, maíz y arroz, además de nueces, almendras, maní, castañas de Brasil, castañas de cajú, pasas y coco fresco rallado, tostados en aceite de coco, melaza de caña y esencia de vainilla. ¡Una delicia!



R\$ 22

## FRUTAS ASADAS CON HELADO

 vegetariano

Una selección de frutas horneadas (manzana, pera, plátano, piña y fresa), servida con dos bolas de helado: una con crema de queso y otra con mandarina detox. La nutrición y frescura de la ensalada de frutas, pero de una forma diferente. Imperdible.



R\$ 15

## ENSALADA DE FRUTAS

 vegano

La clásica ensalada de frutas es una opción perfecta para niños y adultos en los días calurosos de Foz do Iguaçu.

### Incrementa su ensalada de frutas:

+ R\$ 7

#### Helado

Consulte sabores disponibles según la estacionalidad de las frutas.



# PARQUE DAS AVES