CARDÁPIO RESTAURANTE **SABORES DA FLORESTA**

PARQUE DAS AVES

LEVE E SAUDÁVEL

SALADA MISTA

vegano

Essa salada contém vegetais fresquinhos e deliciosos: alface, rúcula, almeirão, cenoura, beterraba ralada, tomate cereja, palmito e cebola roxa.

R$ 38

Servida com:

Molho de hortelã

Folhas de hortelã, suco de limão, azeite, alho e cebola.

vegano

Opcional:

Mix de sementes

Amendoim, semente de abóbora, gergelim, óleo de girassol, melado de cana, orégano, páprica e açafrão.

vegano

Opcional:

Parmesão vegano

Amêndoas, amendoim, castanha-do-pará, castanha-de-caju, alho e mostarda em pó, e leveduras nutricionais saudáveis.

vegano

SALADA DE VERÃO

vegano

Em dias quentes, nada melhor do que uma alimentação leve e nutritiva! Então, aproveite essa saborosa e refrescante salada de folhas de rúcula e alface americana, além de tomate cereja, manga, palmito e abacaxi. Servida com molho de iogurte natural.

R$ 38

Opcional: **Mix de sementes**

Amendoim, semente de abóbora, gergelim, óleo de girassol, melado de cana, orégano, páprica e açafrão.

vegano

Turbine sua salada:

+ R$ 15 vegetariano

adicional de hambúrguer de cogumelos (120 g)

Hambúrguer artesanal à base de três cogumelos: paris, shimeji e shitake.

+ R$ 15 vegano

adicional de hambúrguer de arroz negro (120 g)

Hambúrguer artesanal de arroz negro.

+ R$ 12

adicional de filé de frango (130 g)

Filé de frango grelhado.

REFEIÇÕES DELICIOSAS

R$ 40

ESPAGUETE AO POMODORO CRIATIVO

panc | vegetariano

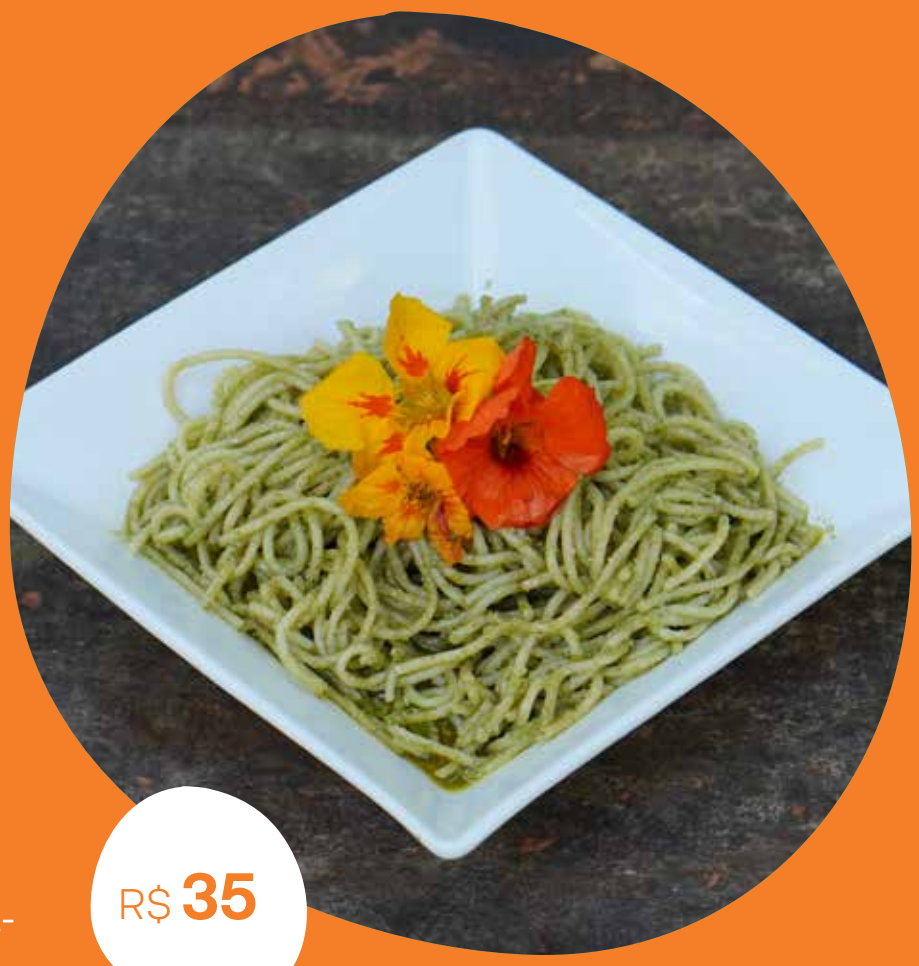
Macarrão ao molho de tomate, mas... diferente! Temperado com queijo coalho e ora-pro-nóbis, esse prato acompanha um delicioso crocante de parmesão. Você não vai se arrepender.

UMA PLANTA MUITO NUTRITIVA

A ora-pro-nóbis é uma das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) mais utilizadas na culinária pelo seu alto valor nutricional, principalmente minerais, vitaminas e proteínas.

Saiba mais sobre as PANCs:

Foto: Craig Peter



ESPAGUETE COM PESTO DE ORA-PRO-NÓBIS

vegetariano | panc

Experimente esse delicioso macarrão vegetariano, servido com um molho pesto personalizado, feito de castanha-de-caju e ora-pro-nóbis!

R$ **35**

SAÚDE PARA VOCÊ E PARA O PLANETA

Vegetais frescos possuem poucas calorias e gorduras, e são excelentes fontes de fibras, vitaminas e minerais, essenciais para nossa saúde. Além disso, sua produção gera menos impacto ambiental, ajudando a proteger a natureza.

REFEIÇÕES DELICIOSAS

FILÉ DO CHEF

Um bife de alcatra grelhado de aproximadamente 180 gramas, servido com vinagrete (pimentões verde, vermelho e amarelo, cebola e vinagre), arroz branco e batata rústica com ervas. O prato também inclui uma minissalada de alface, tomate, cenoura e beterraba raladas, servida com molho de hortelã artesanal.

R$ 50

Servido com:

Molho de hortelã

Folhas de hortelã, suco de limão, azeite, alho e cebola.

Opcional:

Mix de sementes

Amendoim, semente de abóbora, gergelim, óleo de girassol, melado de cana, orégano, páprica e açafrão.

R$ 45

FILÉ DO CAMPO

Um filé de frango grelhado de aproximadamente 130 gramas, servido com ovo frito, arroz branco e batata rústica com ervas. O prato também inclui uma minissalada de alface, tomate, cenoura e beterraba raladas, servida com molho de hortelã artesanal.

Servido com:

Molho de hortelã

Folhas de hortelã, suco de limão, azeite, alho e cebola.

Opcional:

Mix de sementes artesanal

Amendoim, semente de abóbora, gergelim, óleo de girassol, melado de cana, orégano, páprica e açafrão.

TILÁPIA COM LEGUMES, COGUMELOS E ALCAPARRAS

Delicie-se com um filé de 140 gramas do peixe mais consumido do Brasil, fazendo dupla com arroz integral. Essa combinação saudável é servida com legumes (vagem, brócolis, cenoura e abobrinha verde), além de alcaparras e cogumelos paris na manteiga.

R$ **48**

Foto: vk.studio

INTEGRALMENTE MAIS BENÉFICOS

Os alimentos integrais são ricos em fibras e nutrientes, gerando maior saciedade e melhorando a saúde.

HAMBURGUERIA

COMBO PARQUE DAS AVES

Uma combinação certeira para matar aquela fominha depois do passeio: hambúrguer caseiro (120 gramas de carne bovina), servido no pão de hambúrguer de manteiga, com molho especial (maionese, ketchup, mostarda e pepino agridoce), alface e queijo cheddar, acompanhado de batata frita e Coca-Cola.

R$ **45**

R$ **40**

TRI LEGAL BURGER

Um hambúrguer caseiro, feito com 120 gramas de carne bovina, servido no pão de hambúrguer de manteiga, com três tipos de queijos: muçarela, gorgonzola e cream cheese. Diferentão, ele acompanha molho barbecue, fatias de bacon e folhas de rúcula.

CHEESE PARQUE DAS AVES

Hambúrguer caseiro, feito com 120 gramas de carne bovina, servido no pão de hambúrguer de manteiga, com molho especial, (maionese, ketchup, mostarda e pepino agridoce), além de alface e queijo cheddar.

R$ **32**

R$ **36**

KIDS BURGER

Um hambúrguer delicioso que a criançada vai adorar! Hambúrguer caseiro, feito com 120 gramas de carne bovina, com molho especial (maionese, ketchup, mostarda e pepino agridoce) e queijo mussarela servido no pão de hambúrguer de manteiga, acompanhado de batata frita.

HAMBÚRGUER DE COGUMELOS

vegetariano

Nosso hambúrguer artesanal à base de três cogumelos (paris, shimeji e shitake) é servido no pão de hambúrguer de centeio, com rúcula, alface, tomate, queijo derretido, maionese e cenoura. Apostamos que você nunca provou nada igual! Experimente e comprove que já ganhamos essa aposta.

R$ 38

R$ 32

HAMBÚRGUER DE ARROZ NEGRO

vegetariano

Esse exótico sanduíche sacia a sua fome e o seu desejo por lanches inesquecíveis! Um hambúrguer de aproximadamente 140 gramas, feito de arroz negro, servido no pão de hambúrguer de centeio com queijo cheddar, vinagrete (pimentões verde, vermelho e amarelo, cebola e vinagre) e cebola crispy.

COMBO VEGETARIANO

O que era bom e saudável ficou ainda melhor! Prove este combo com hambúrguer artesanal à base de três cogumelos (paris, shimeji e shitake), servido no pão de hambúrguer de centeio, com rúcula, alface, tomate, queijo derretido, maionese e cenoura, acompanhado de batata frita e suco (laranja, abacaxi ou maracujá).

R$ 55

SANDUÍCHES EXCLUSIVOS

R$ 48

CIABATTA RECHEADA COM SALMÃO E QUEIJO BRIE

Esta combinação deliciosa de salmão defumado, rúcula, queijo brie e geleia de pimenta, servida no pão ciabatta, vai te conquistar.

R$ 38

CIABATTA RECHEADA COM CARNE ACEBOLADA

A tradicional combinação de pão com carne acebolada ganha um toque especial de sabor quando acompanhada de rúcula, tomate seco e mostarda dijon.

CIABATTA DE LEGUMES E HOMUS

vegano

Deliciosos legumes grelhados e homus (pasta de grão-de-bico temperadinha), servidos no pão ciabatta. Super nutritivo e rico em proteínas vegetais, esse sanduíche é uma explosão de sabor. Salivou? Então peça o seu!

R$ 30

GRÃO DA FELICIDADE

O grão-de-bico é uma leguminosa rica em proteínas, mas que também oferece outros nutrientes, como o triptofano, um aminoácido importante para a produção de serotonina, o neurotransmissor da sensação de bem-estar.

Autor: jacqueline macou

QUITUTES PARA COMPARTILHAR

DADINHOS DE TAPIOCA

vegetariano | panc

Sabe aquela porção para dividir com a galera e que agrada todo mundo? Essa tem cubinhos fritos à base de tapioca e queijo coalho, temperados com ora-pro-nóbis. Acompanha uma geleia sensacional de abacaxi com pimenta fresca.

R$ 35

UMA PLANTA MUITO NUTRITIVA

A ora-pro-nóbis é uma das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs), mais utilizadas na culinária pelo seu alto valor nutricional, principalmente minerais, vitaminas e proteínas.

Saiba mais sobre as PANCs:

Foto: Craig Peter

R$ 32

BOLINHOS DE TAIOBA

vegano | panc

Não se assuste com o nome diferentão: essa porção de bolinhos fritos, feitos de purê de batata temperado com folhas de taioba, é super nutritiva e saborosa! Ficou curioso? Então, é hora de provar – e repetir, e repetir, e repetir...

VERSATILIDADE, SABOR E NUTRIÇÃO NA MESMA PLANTA

A taioba é uma Planta Alimentícia Não Convencional (PANC), típica da Mata Atlântica. Muito versátil e saborosa, ela é rica em minerais, vitaminas e proteínas.

Saiba mais sobre as PANCs:

QUITUTES PARA COMPARTILHAR

COMBO FRITAS

Crocantes por fora e macios por dentro, nossos nuggets caseiros são feitos artesanalmente com peito de frango e temperinhos colhidos direto da horta. Além disso, fazem dupla com batatas fritas bem sequinhas. Sabemos que você já está salivando. Só falta pedir!

R$ **50**

R$ **20**

BATATA FRITA
(120 g)

vegano

Aquela clássica porção individual de batatas fritas, super crocantes e sequinhas. O sucesso garantido de sempre!

R$ 38

BOLINHAS DE QUEIJO

vegetariano

Uma porção de bolinhas artesanais de queijo muçarela, super crocantes e quentinhas! Servidas com o nosso delicioso molho golf, feito de ketchup temperado com conhaque e suco de laranja.

REFRESCÂNCIA E SAÚDE

Todos os sucos com 500 ml

ALTO ASTRAL

vegano

Depois de uma caminhada em meio à Mata Atlântica, que tal revigorar suas energias com o suco alto astral? Feito de laranja, manga e banana, ele oferece saúde e refrescância na medida certa.

ENERGIA POSITIVA

vegano

Viagens são incríveis e cheias de risadas, aventuras e aprendizados! Sentiu o corpo cansado de tanta novidade? Reponha seu ânimo com o suco energia positiva, feito de laranja, cenoura e beterraba.

REFRESCANTE

vegano

Em dias quentes, nada melhor do que um suco gelado de frutas! O suco refrescante tem abacaxi, laranja e maracujá, três frutas cítricas e cheias de sabor!

MANGA, ABACAXI OU MARACUJÁ

vegano

Suco de polpa de fruta, geladinho e feito na hora. Não tem como dar errado, né?

R$ 16

LARANJA

vegano

Suco de laranja natural. Um clássico delicioso.

R$ 16

VITAMINA DE AÇAÍ

vegetariano

Esta vitamina de açaí, leite, banana e mamão te ajuda a recuperar as energias, antes de você continuar seu passeio no Parque das Aves!

SUCO PANC

vegano panc

Um suco repleto de sabor e cheio de vitaminas para repor suas energias, com polpa de manga e folhas de hortelã e de begônia.

SUCO DE AÇAÍ COM MARACUJÁ

vegano

Energia e refrescância no mesmo copo? Tem sim! Basta pedir este suco especial de açaí com polpa de maracujá.

BELEZA REPLETA DE NUTRIENTES E BENEFÍCIOS

Além de ter lindas flores e ser uma planta ornamental, a begônia é uma Planta Alimentícia Não Convencional (PANC). Com suas flores e folhas comestíveis, ela oferece aquele gosto azedinho surpreendente, repleto de nutrientes e benefícios!

Saiba mais sobre as PANCs:

CERVEJAS ARTESANAIS

CERVEJA ARTESANAL (500 ml)

Depois da caminhada, que tal uma cerveja artesanal bem gelada para fechar a visita? A cada estação, novos aromas e sabores para você experimentar. Confira no balcão o tipo disponível e aproveite!

CERVEJA PILSEN (500 ml)

Quer uma cerveja gelada tradicional? Esta é a melhor opção para você! A Craft Pilsen é leve e suave, não tem como errar! A cerveja artesanal perfeita para os apaixonados por Pilsen.
4,5 % álcool

13 IBU

CERVEJARIA IGUAÇUENSE PREMIADA INTERNACIONALMENTE

A 277 Craft Beer é uma cervejaria de Foz do Iguaçu, especializada em produzir cervejas artesanais que trazem os sabores da região em seu DNA.

OUTRAS BEBIDAS GELADAS

R$ 25
CAIPIRINHA
Limão, açúcar, cachaça, gelo e só. Precisa de algo mais?

R$ 12
REFRIGERANTE
(lata)

DOCES E SAUDÁVEIS

AÇAÍ COM MORANGO
(300 g) vegano

O açaí para quem quer cor e refrescância em dobro.

R$ 35

R$ 30

AÇAÍ CAMADINHA
(300 g) vegetariano

Como o nome sugere, aqui tem uma camadinha de açaí, outra de leite em pó e outra de leite condensado. Sempre conquista um sorriso.

AÇAÍ SIMPLES
(300 g) vegano

Para os puristas: açaí – e mais nada. Afinal, o simples também pode ser ótimo!

R$ 28

Turbine seu açaí:

+ R$ 3	+ R$ 8	+ R$ 8	+ R$ 8	+ R$ 8
banana	morango	granola vegana	leite em pó	leite condensado

GRANOLA VEGANA FEITA COM CARINHO PELA NOSSA EQUIPE

Nossa granola artesanal é feita com flocos de aveia, milho e arroz, além de nozes, amêndoas, amendoim, castanha-do-pará, castanha-de-caju, uva passa e coco ralado fresco, tostados no óleo de coco, melado de cana e essência de baunilha. Uma delícia!

PARQUE DAS AVES