

# MENÚ II PLANT-BASED Y VEGETARIANO



BOËNA

Lapa Rios Lodge



# PLANT-BASED Y ALMUERZO VEGETARIANO

## ENTRADAS



### CEVICHE DE BANANO Y AGUACATE

Tradicional platillo costarricense aderezado con limón naranja y tomate, con aguacate, alioli caribeño vegano y costra de plátano.

*\*Opción sin picante disponible.*



### ENSALADA DE AYOTE Y FARRO

Mixto de arugula y kale, ayote rostizado, farro, naranja y rábano fermentado.



### ENSALADA DE REMOLACHA

A base de caldo vegetal, remolacha rostizada, vinagre de raspberry, pepino, limón y aguacate

Servido con una ensalada tradicional vegana y marañón.

*\*Opción sin semillas disponible.*



GLUTEN



PICANTE



SEMILLAS




# PLANT-BASED

## Y ALMUERZO VEGETARIANO

### PLATOS FUERTES

#### HAMBURGUESA LAPAS

 Dúo de hamburguesas con pan artesanal hecho en casa con torta de carne (*Beyond Meat*) una con chutney de mango y otra con hongos y cebolla caramelizada. Servida con camote asado y alioli vegano de chipotle.

*\*Opción libre de gluten y sin semillas disponible.*

#### VIGORÓN

#### PLATILLO DEL PACÍFICO COSTARRICENSE


Tradicional platillo de la calle de nuestro país servido con repollo fermentado, yuca al limón, carne (*Beyond Meat*), pico de gallo y crujiente de arroz.

#### GALLOS TÍPICOS

Trilogía de picadillos: arracache, papaya verde y palmito con coco y curry. Servidos con tortilla de maíz y salsas picantes de la casa.

*\*Opción sin picante disponible.*

#### CHORILAPAS

 Pan hecho a mano servido con salchicha (*Beyond Meat*) a la parrilla chilichurri, chile morrón y queso vegano. Servido con chips de Malanga y tiquisque con alioli vegano de hierbas.

*\*Opción libre de gluten y sin picante disponible.*





# POSTRES



## MOUSSE DE MANGO

Mousse cremoso de mango servido con mango fresco, crumble de coco y salsa de maracuyá.



## PLATO DE FRUTAS TROPICALES

Frutas frescas de temporada en diferentes texturas.



## GRANITAS

A base de frutas tropicales de temporada.



VEGANO



LÁCTEOS



# PLANT-BASED Y CENA VEGETARIANA

## ENTRADAS



### SOPA DE TOMATE Y CHILES

Tomate tatemado, caldo vegetal, chile ancho, tomate confit y crotones de masa madre.

*\*Opción libre de gluten disponible.*



### PORTOBELLO RELLENO

Marinado con aceite de oliva y rostizado a la parrilla, relleno de cous cous, ragout de hongos y espinaca. Servido sobre una mermelada de cebolla roja.



### ARANCINIS

Croquetas en base de arroz risotto de aguacate y plátano maduro. Servido con chutney de mango y pickles de uchuva.

*\*Opción libre de gluten disponible.*





GLUTEN



# PLANT-BASED Y CENA VEGETARIANA

## PLATOS FUERTES


### **BUTTER BEANS AGNOLOTTIS**

 Rellenos de puré de frijoles. Servido con salsa de tomate tatemado, queso vegano y perejil fresco.  
 \*Opción libre de gluten y sin semillas disponible.

### **RISOTTO DE FARRO**

Preparado con ragout de hongos, queso vegano y fondo vegetal, servido con kale y farro crujiente.

### **POLENTA DE COCO**

 Preparada a base de leche de coco, especias naturales. Servida con berenjena con miso vegetales glaceados y pecanas.  
*\*Opción sin semillas disponible.*

### **ESTOFADO DE FRIJOL DE PALO**

Preparado con caldo vegetal, frijol de palo, salchicha (*Beyond Meat*), mostaza de hoja, croquetas de yuca y un toque de picante.  
*\*Opción sin picante disponible.*



GLUTEN



PICANTE



LÁCTEOS



SEMILLAS



# POSTRES

 **MOUSSE DE CHOCOLATE Y AGUACATE** \_\_\_\_\_

A base de chocolate orgánico de osa aguacate, acompañado de frutas tropicales.

 **ARROZ CON LECHE** \_\_\_\_\_

A base de leche de coco, almíbar de frutas y coco crumble.



# HELADOS VEGANOS

## **COCO** \_\_\_\_\_

A base de leche de coco natural.

## **VAINILLA DE OSA** \_\_\_\_\_

En infusión con vainilla natural de la localidad.

## **CHOCOLATE ORGÁNICO** \_\_\_\_\_

Chocolate orgánico de la península.

## **REMOLACHA** \_\_\_\_\_

Confitada a fuego muy lento con un toque de raspberrie.

## **FRUTAS DE TEMPORADA** \_\_\_\_\_

*\*Pregunta por los sabores de la fruta.*

*\*Algunos complementos de helado pueden contener semillas y gluten.  
Por favor, consulte con nuestro personal si tiene restricciones alimentarias.*



GLUTEN



LÁCTEOS



SEMILLAS





**BOËNA**  
Lodges

[www.boena.com](http://www.boena.com)