



MENÚ DE RESTAURANTE



BOËNA

Lapa Rios Lodge



DESAYUNO

COMPLEMENTOS: Escoja una opción



1. Canasta de pan casero: pan de banano, pan de maíz, pan de ayote y mini baguette de pan blanco o integral.



2. Plato de frutas: frutas frescas tropicales y de temporada.



GRANOLA CASERA



Mezcla casera de avena integral y nueces, servida con yogur natural y frutas frescas.



AVENA INTEGRAL

Avena en leche de soja o leche de almendras con banano, fresas, arándanos, semillas de chia y almendras acompañado de miel.



BURRITO DE DESAYUNO



Champiñones, espinacas, queso Turrialba, plátanos maduros, claras de huevo revuelto envueltas en una tortilla de harina y servidas con guacamole y pico de gallo.



HUEVOS Y TOSTADAS



Dos huevos cocinados a pedido, aguacate, tostadas (*a elegir pan blanco o pan integral casero*), servidos con nuestra mermelada de frutas de temporada y mantequilla. **Opcional: con tocineta.*

**Opción libre de gluten disponible.*



DESAYUNO TICO

Gallo Pinto, acompañado de huevos cocidos al gusto, queso Turrialba, plátano caramelizado, aguacate y tortillas de maíz caseras.

**Opcional: con tocineta.*

**Opción libre de lácteos disponible.*



VEGANO



GLUTEN



LÁCTEOS



SEMILLAS



DESAYUNO

PANQUEQUES



Compota a elegir macadamia-mora, banano-marañón, mango-coco y elección de jarabe de naranja-coco, guayaba-canela o miel de maple.



**Opción libre de gluten disponible.*

ESPECIALIDADES DE NUESTRA COCINA

TOSTADAS FRANCESAS



Rebanadas gruesas de pan brioche de la casa, acompañado de sirope de tamarindo y fruta fresca con marañón.

OMELETT DEL JARDÍN



Opción a elegir entre: huevo entero o con claras de huevo, relleno de cebolla caramelizada, pimienta morrón, setas blancas, espinacas y queso de cabra. Acompañado de croquetas de papa y ensalada fresca.

**Opcional: con tocineta.*

HUEVOS BENEDICTINOS ESTILO LAPA



Dos huevos escalfados con carne de res, espinacas y cebollas. Servidos en muffins de maíz caseros y cubiertos con nuestra salsa chipotle.

**Opcional: con tocineta.*

Pedido extra: huevos cocidos al gusto, pico de gallo, salsa de chile de la casa y guacamole.



VEGANO



GLUTEN



LÁCTEOS



SEMILLAS



ALMUERZO

GAZPACHO VERDE

Sopa fría de albahaca, kale, aguacate, espinacas y sabores cítricos, servida con hojuelas de vegetales verdes crudos.

CAMARONES A LA PARRILLA

 Quinoa marinada con frutas tropicales, pepino y culantro, mouse de aguacate.

ENSALADA DE RÚCULA

 Ensalada de rúcula, fresas frescas, nueces caramelizadas, crostini con queso de cabra, semillas de chía y láminas de rábano, reducción de balsámico y aderezo de fresas.

ENSALADA TROPICAL DE PESCADO

Croquetas de pescado, servidas en ensalada verde mixta con zanahoria, rábano, papaya verde, palmito, mango y aderezo de maracuyá.

**Opción libre de gluten disponible.*

COSTILLAS DE CERDO

 Costillas de cerdo asadas al horno en un glaseado Hoisin, servidas con papas rústicas y mini vainicas con sabor a sésamo.

SÁNDWICH VEGETARIANO

 Con pan integral casero, vegetales asados al pesto de albahaca y queso mozzarella. Elija entre chips del día con alioli de hierbas o ensalada de lechugas mixtas.

TACOS DE PESCADO

Pescado a la parrilla servido en tortillas de maíz caseras con guacamole, repollo rojo caramelizado, lechuga, piña a la parrilla, chile de la casa y limón.

CASADO COSTARRICENSE

Elección de carne mechada de res cocida a fuego lento, pescado o pechuga de pollo en salsa. Servido con arroz blanco, frijoles negros, tortilla, ensalada criolla, picadillo y plátano maduro.



VEGETARIANO



GLUTEN



PICANTE



SEMILLAS



POSTRES DE ALMUERZO



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.



QUEQUE HELADO DE VAINILLA DE OSA



Bizcocho tradicional y helado de vainilla servido con frutos rojos.



CHEESE CAKE



Mousse de queso servido sobre una base de galleta de mantequilla con mermelada casera de frutas de temporada.

**Preguntar por los sabores de mermelada.*



BROWNIE



Base de chocolate orgánico, macadamia caramelizada, *crumble* de chocolate y helado de



vainilla natural de la de Osa.



SORBETES

Base de pulpa de fruta natural de temporada.

En base de crujiente de coco.

**Preguntar por los sabores de la fruta.*

**Opción libre de gluten disponible.*





CENA



SOPA DE ZANAHORIA



Con texturas de zanahoria y aceite de hinojo.



PULPO A LA PARRILLA



Pulpo cocido a fuego lento y a la parrilla, ensalada de garbanzos, pesto de hierbas y salsa de pimiento rojo.

**Opción libre de lácteos y semillas disponible.*

TARTAR DE ATÚN

Atún, con papaya verde cruda, rábano, espárragos y aderezo de coco, jengibre y chips de plátano.



DÚO DE CERDO



Lomito de cerdo y panceta, puré de ayote y maíz, puerros asados, salsa dulce de vino tinto y crumble de nueces.



RISOTTO DE LIMÓN

Servido con filete de pescado y salsa de alcaparras.



FILETE DE COLIFLOR



Marinado en especias, carbonizado y servido con arroz salvaje y salsa yogur-tahini.



PASTA DE LA CASA



Pasta fresca de la casa, servida con ragú de hongos y pechuga de pollo, asada con mantequilla de chimichurri.



TEXTURA DE HONGOS



Variedad de hongos, kale crujiente y pure de hongos porcini.



VEGETARIANO



VEGANO



GLUTEN



LÁCTEOS



SEMILLAS



POSTRES DE CENA



**MOUSSE DE CHOCOLATE CON LECHE,
PASTEL DE NUECES DE MACADAMIA Y
CHANTILLY DE CAFÉ**



FLAN DE COCO TRADICIONAL



**PASTEL DE MARACUYÁ CON MOUSSE DE
CHOCOLATE BLANCO Y ESPUMA DE
MARACUYÁ**





HELADOS DE LA CASA

VAINILLA

A base de vainilla natural de la península de Osa.

CACAO OSA

A base de chocolate orgánico de la localidad.

BANANO

Flambeado de banano en ron y dulce de tapa hecho un helado.

ARROZ Y LECHE

Tradicional receta costarricense a base de arroz, leche, pasas y ron.

FRUTAS DE TEMPORADA

Helados de temporada.

TROPICAL FRUIT SORBET

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



GLUTEN



LÁCTEOS



SEMILLAS



COMFORT FOOD

BOLAS DE YUCA

Es un plato tradicional en Costa Rica, relleno de carne o queso, con ensalada de papaya verde y mayonesa de ají.

CHIPS DE LA CASA

Chips del día, acompañados de guacamole, pico de gallo y frijoles molidos.

BRUSCHETTA

Rebanadas de pan tostado casero, rebozadas con ajo dulce y perejil, aceite de oliva, tomate en cubitos, albahaca y mozzarella fresca de búfala.

SEMILLAS MIXTAS

Mezcla de semillas y pasas, aliñadas con sal de pimienta-limón y curry.





MENÚ PARA NIÑOS

SÁNDWICH DE MANTEQUILLA DE MANÍ Y JALEA _____

 Sándwich en pan blanco con mantequilla de marañón y jalea de frutas de la casa, servido con frutas frescas.

BURRITO DE OSA _____

 Pechuga de pollo de pastoreo o filete de pescado con frijoles negros molidos, queso tipo cheddar, enrollado en tortilla de trigo y servido con guacamole y pico de gallo.

QUESADILLA CONGO _____

 Tortilla de harina rellena de pechuga de pollo o filete de pescado o vegetales grillados, queso tipo cheddar y queso mozzarella. Servido con guacamole y pico de gallo.

LAPASTA RÍOS _____

 Pasta penne en salsa de tomate fresco o mantequilla, servida con queso parmesano. Si desea puede agregar pechuga de pollo o pescado.

**Opción libre de gluten disponible.*

PESCADO O POLLO A LA PARRILLA _____

Servido con arroz blanco y ensalada verde o vegetales grillados.



VEGANO



GLUTEN



LÁCTEOS



MENÚ PARA NIÑOS

DEDOS DE POLLO

Pechuga de pollo empanizado con panko y papas de la casa.

**Opción libre de gluten disponible.*

DEDOS DE PESCADO

Filete de pescado empanizado con panko y papas de la casa.

**Opción libre de gluten disponible.*

HAMBURGUESA CON QUESO

 Pan de la casa, torta de **carne** con queso y papas de la casa.

POSTRES

Copa de frutas tropicales



 Brownie de chocolate y helado de vainilla

 Queque Helado



 Flan de Coco





BÖËNA
— Lodges —

www.boena.com