



MENÚ DE RESTAURANTE



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 DE MANGO



Sopa fría de mango y jengibre servida con mango rostizado, láminas de pepino, papaya verde y nueces.



ENSALADA DE ATÚN



Atún sellado, mini vainicas con sésamo, cubos de papa asada, lechugas mixtas, huevo crocante, aderezo de soya.



ENSALADA DE REMOLACHA



Rodajas de remolacha asada, hojuelas de remolacha cruda y palmito sobre una cama de espinaca servido con aderezo de maracuyá y bolas de queso de cabra con semillas de marañón crujientes.



CEVICHE COSTARRICENSE

Pescado marinado en jugo de limón especiado y jengibre, con chile ají, chile rojo, cebolla en julianas, servido con hojuelas de yuca y cilantro.



EMPAREDADO DE CARNE

Carne de res cocida lentamente con salsa de tamarindo servida en pan de la casa tostado, tomate fresco, repollo caramelizado y rúcula. Acompañado de chips del día, mayonesa de hierbas y chile panameño.



PESCADO DEL DÍA

Filete de pescado a la plancha con glaseado de miso, kale salteado y quinua negra con salsa de piña a la plancha, mayonesa de cúrcuma-limón y encurtido de rábano.



BURRITO DE FALAFEL



Con falafel de garbanzos y hierbas, zucchini grillado, chile morrón, berenjena asada, pepino, zanahoria y lechuga. Servido con chips, pico de gallo y guacamole.



CHIFRI LAPAS

Plato típico costarricense elaborado con crocantes bocaditos de cerdo, arroz blanco, frijoles tiernos, pico de gallo y aguacate. Servido con chips de tortilla de maíz.



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 POLLO

 Con leche de coco, champiñones, jengibre, curry verde, zacate de limón y pan grissini.

ROLLOS DE PASTA FILO

 Relleno de queso de cabra, almendra y miel, servido con texturas de remolacha, hojas de espinaca y reducción de balsámico.

PAN DULCE

Tiradito de pescado fresco marinado en jugo de limón, servido sobre gajos de naranja con salsa de ají picante, cebolla morada, cebollino.

PECHUGA DE POLLO

Pechuga de pollo con texturas de coliflor, salsa de curry rojo, chips de tiquisque y papas rojas glaseadas.

ENTRAÑA

Servido con puré de frijoles blancos y cúrcuma, pesto de champiñones, palmito rostizado y salsa de pimienta verde.

CORVINA CON COSTRA DE HIERBAS

Servido sobre yuca con sabor a cítricos con maíz asado y crema de brócoli.

ARROZ GUACHO

Receta con un toque tradicional, risotto con camarones frescos, calamar, mejillones y pulpo a la Parrilla.

PASTA ARTESANAL DE LA CASA

 Servida con hongos frescos, tomates confitados, vegetales y queso mozzarella.

BOWL DE AYOTE

 Delicioso ayote picante, frijoles blancos con limón, servido con aguacate, cebollino, arroz integral, mango y semillas de marañón.



VEGETARIANO



GLUTEN



PICANTE



LÁCTEOS



SEMILLAS



POSTRES DE CENA

 **PIÑA FLAMBEADA TRADICIONAL CON RON Y HELADO DE VAINILLA.**

 **TARTA DE CÍTRICOS CON BASE DE GALLETA DE MANTEQUILLA Y MERENGUE QUEMADO.**

 **DÚO DE CREMA DE COCO Y BIZCOCHO HÚMEDO, LECHE COCO Y GANACHE DE CHOCOLATE AMARGO.**

 GLUTEN

 LÁCTEOS



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.*





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.



GLUTEN



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.



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