

Prato Verde

Comida natural

e variada não só para vegetarianos

Conheça
Renan Santos,
autor da ilustração
desta capa

Deborah
Finocchiaro:
sua arte e sua história
com o Prato Verde

Grupo de Corrida
na Mizuno 10 Miles

Renan Santos
fevereiro de 2011



A arte como expressão

É na arte da música, da poesia, da literatura, da pintura, da dança, do teatro e até mesmo da culinária que milhares de pessoas em todo o mundo encontram espaço para expressar seus sonhos e projetos pessoais. Mas como é viver de arte no Brasil, ou melhor, como é o dia-a-dia do artista em Porto Alegre?

Nesta segunda edição da publicação do Prato Verde, entrevistamos a amiga e cliente Deborah Finocchiaro - consagrada atriz, diretora, roteirista, autora e produtora de espetáculos. Ela revela como é o corre-corre de quem vive da arte nos dias de hoje. Também conversamos com Renan Santos - artista que assina a linda e intrigante ilustração da nossa capa. Apaixonado pelo que faz, Renan conta como vive e se relaciona com a arte.

Na seção Alimentação, apresentamos alguns depoimentos de clientes vegetarianos e não vegetarianos sobre sua experiência no Prato Verde, para mostrar que, independente da dieta que você siga, é possível fazer uma refeição natural, variada, saudável e de qualidade. E, atendendo a pedidos de clientes, o nosso chefe de cozinha, Valdemir Nunes, à frente das panelas do Prato Verde há 16 anos, ensina como fazer um dos pratos mais apreciados no restaurante: o estrogonofe de soja.

Boa leitura.

Expediente

Esta publicação é produzida pelo restaurante Prato Verde, empresa familiar, sociedade de quatro irmãos – Tiago Flores, Luis Roberto Flores, Atos Flores e João Claudio Flores.

Fundadores: Tiago Flores e Tarcísio Flores
Direção geral: Atos Flores e Luis Roberto Flores
Gerência geral: Tiago Costa Flores



Prato Verde/divulgação

Gerência em finais de semana: João Claudio Flores
Jornalista responsável:
Raphaela Donaduce Flores (Dona Flor Comunicação)
Projeto Gráfico: Doka Design
Tiragem: 2 mil exemplares
www.pratoverde.com.br
facebook.com/pratoverde

Férias aos animais

Autor da ilustração da capa, Renan Santos encontra no desenho a melhor maneira de se expressar

Mundo Arte Global/Divulgação

Colecionador de todo o tipo de velharias, o ilustrador e desenhista Renan Santos se diz inspirado pelo passado e pelas pessoas que o rodeiam. Mas o que mais chama atenção em seu trabalho não são as pessoas propriamente ditas, e sim os animais. O artista costuma retratar bichos em situações inusitadas, vestindo roupas e adereços do universo humano, em desenhos surrealistas, irreverentes e questionadores. A imagem da capa da publicação do Prato Verde, feita com pena e nanquim, em 2011, é um exemplo.

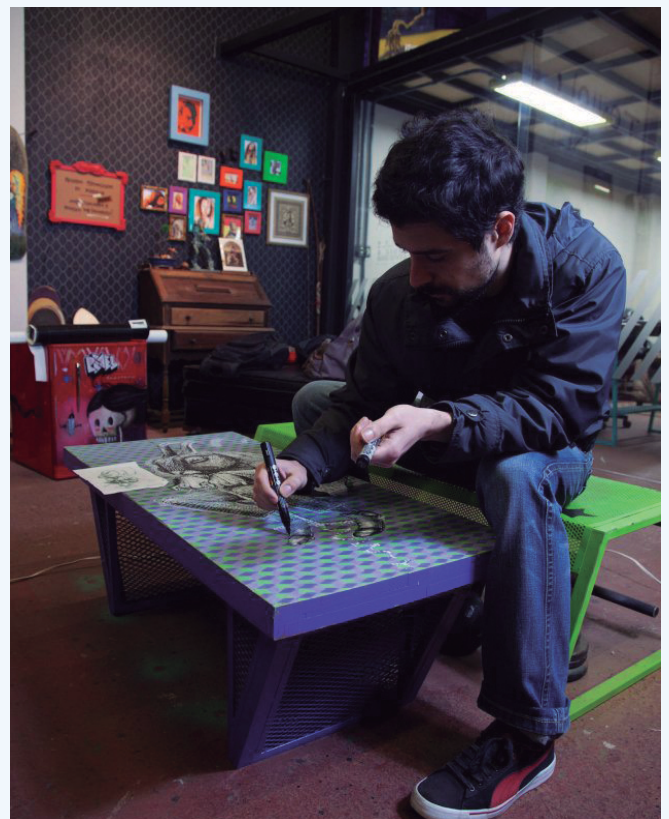
Para Renan, o trabalho representa a exploração animal, que dá tudo e mais um pouco para o homem viver feliz e, mesmo assim, ele nunca está satisfeito.

- Há uma relação com a exploração do trabalho, não só de animais como de pessoas também. Um que ganha tanto e outro que ganha uma miséria... Acho que é a cara do Brasil essa discrepância que se encontra em qualquer esquina que se vá. Também representa toda a exploração animal. E foi por isso que escolhi esse desenho para o Prato Verde, pois o restaurante dá férias para os bichos. Acredito que casa bem com a proposta do local.

Em seu dia-a-dia, Renan também encontrou uma forma de dar folga aos animais. É cliente do Prato verde e, apesar de não ser vegetariano, consome pouca carne. "Gosto de comer bem e de maneira variada para limpar meu organismo."

Apaixonado por desenhos desde a infância, quando teve seus primeiros cursos de animação e quadrinhos, Renan Santos vive de sua arte. De segunda a segunda trabalha como artista plástico e ilustrador. Nem nas horas vagas ele para: quando está livre, faz gravuras em metal. Seu desafio diário é conseguir separar a vida pessoal da profissão que escolheu. Tarefa difícil para alguém que tem a arte não só como trabalho, mas como algo que se funde em todos os aspectos de sua vida.

- Minha vida profissional caminha junto com a minha vida pessoal e é difícil dizer quais os fatos mais importantes na minha carreira. Tudo pra mim tem um peso e nenhum fato



Dono de um estilo próprio, Renan coloca coelhos, pássaros e outros animais como protagonistas em desenhos surrealistas

se sobrepõe o outro. Cada acontecimento marcou e marca uma fase da minha vida. Desde os perrengues até os melhores momentos todos foram e são muito marcantes pra mim.

Renan encontrou na arte uma maneira de expressar suas ideias e sentimentos.

- Sempre fui uma pessoa sem muita habilidade com as palavras e, há muitos anos - muito antes de fazer disso minha profissão -, encontrei no desenho a melhor maneira de pensar. Gosto de deixar as imagens que produzo com cara de livro sem texto, pra que cada pessoa possa interpretar como lhe convier.

Confira alguns trabalhos do artista:
<http://www.flickr.com/photos/renanzz/>



Deborah Finocchiaro

sua arte e sua história com o Prato Verde

Convidamos a atriz, diretora, roteirista, autora e produtora de espetáculos Deborah Finocchiaro para um almoço no Prato Verde. Em um bate-papo alegre e descontraído, a fundadora da Companhia de Solos & Bem Acompanhados falou sobre sua carreira, sobre os desafios do artista brasileiro e também revelou a imensa alegria que sente por viver exclusivamente de sua arte há mais de 20 anos. Deborah ainda comenta sobre a relação com o restaurante Prato Verde - que vem desde 1992, ano de estréia da premiada peça “Pois é Vizinha...” - e sobre a amizade com os irmãos Flores – Tiago, Atos, Beto e Telmo.

Considerada uma das atrizes mais versáteis de sua geração, Deborah já recebeu dezenas de prêmios. Graduada em Interpretação Teatral pela Faculdade de Artes Cênicas da UFRGS, a atriz é diretora de “Sobre Anjos & Grilos - O Universo de Mario Quintana”, “Histórias de Um Canto do Mundo - Memórias de Porto Alegre e do Rio Grande do Sul”.

“Um Certo Capitão Veríssimo”, entre outros. Desde 2009 é colunista de teatro na Rádio Band News FM Porto Alegre - (FM 99,3).

Quais os maiores desafios de um artista no Brasil?

Deborah: Pra viver de arte neste país, tu tens que ir driblando, achar os caminhos. Ou tu tens a sorte de ter grana - e aí poder fazer o que quiser - ou tu buscas caminhos para conseguir te sustentar legal. É tentar equilibrar isso e seguir fazendo algo que tu gostas de fazer, para que fique autêntico, para conseguir colocar a energia num projeto que tu acredites e que tu gastes. Hoje, a maioria dos artistas, além de atuar, tem que produzir, correr atrás de verba, escrever projeto. É o meu caso. Eu pego junto, faço muita frente, abro as portas, mostro e vendo o meu trabalho.

Tu acreditas que as leis de incentivo ajudam na democratização da cultura?

Deborah: Os editais são ótimos, pois abrem espaço para os artistas. No entanto, os artistas acabam virando meros fazedores de edital. Muitas vezes, o projeto é superbem escrito, mas o trabalho feito é péssimo, ou vice-versa. Então, se por um lado é mais democrático, pois dá oportunidade para o artista trabalhar, por outro tem muitas pessoas viciadas em editais, que vivem de editais. E isso é dinheiro nosso, dinheiro público. E tem um monte de espetáculos de péssima qualidade, artistas que não têm aprofundamento técnico nem artístico que vivem de edital. A gente tem que olhar pra isso. Eu acho que deveria ter um controle de qualidade e uma exigência de temporadas maiores. Então tu vês a briga do artista! Como ele precisa achar furos para conseguir viver do seu trabalho de maneira honesta. Tu tens que te especializar em editais e, ao mesmo tempo, ter bons contatos. Tem que ser incansável, estar sempre se especializando, descobrindo nichos.

Apesar das dificuldades do cenário cultural brasileiro, tu consegues viver da tua arte. Como tu te sentes em relação a isso?

Deborah: Eu só tenho a agradecer a Deus, à vida, aos parceiros e ao meu marido, que me dá uma força incrível. A gente já viajou por todo o Brasil com o nosso trabalho. Eu vivo disso. Tudo o que eu tenho, a minha casa, o meu carro é fruto do meu trabalho com teatro. Eu sei que isso é um privilégio na vida. É uma bênção encontrar o que tu amas nessa vida e poder te sustentar disso. E poder fazer espetáculos que dizem o que tu queres dizer e que seguem em cartaz por anos. O teatro tem uma coisa superlegal que é sempre poder aprimorar, poder estar cada dia mudando. Por isso que um espetáculo pode ficar tanto tempo em cartaz, pois ele está sempre se aprimorando, se atualizando e isso é muito legal.

É UMA BÊNÇÃO
ENCONTRAR O QUE
TU AMAS NESSA VIDA
E PODER TE SUSTENTAR
DISSO

Tu tens uma relação com o Prato Verde de mais de 20 anos, seja almoçando no restaurante, seja pelos apoios e parcerias em espetáculos e até pela amizade com os irmãos Flores, os fundadores. Tu poderias contar um pouco dessa história?

Deborah: Eu não sei quando começou a minha relação com o Prato Verde e com os irmãos Flores. Mais sei que o primeiro que conheci foi o Tiago. Comecei a almoçar no restaurante e, um dia, eu pedi apoio para uma temporada do “Pois é Vizinha...”, e ele me apoiou. A peça fazia muita temporada aqui em Porto Alegre e era sempre sucesso de público. Depois desse apoio do Prato Verde a gente fez várias parcerias, nem me lembro quantas! A última foi no ano passado, em 2012. Dessa vez foi o filho do

Tiago quem organizou. Comemoramos juntos o aniversário de 20 anos do Prato Verde com uma mostra do “Pois é Vizinha...” na Casa de Cultura Mario Quintana. Depois disso, eu comecei a ficar muito amiga deles, cada um de um jeito. Por exemplo, o Telmo: eu sou fã dele, sou amissíssima da esposa dele, a Lígia Rigo, que é outra pessoa linda, maravilhosa, uma das melhores atrizes que existe. Eu também adoro o Beto e o Atos. Sou muito fã dos guris. E uma época que eles queriam fazer um show com os irmãos, eles me chamaram para dirigir e a gente fez os ensaios aqui no Prato Verde. A gente teve mil ideias, só ria e se divertia com eles, porque eles são incríveis! Essa é a minha história com os guris, de admiração e de ser de fato. A vida é tão louca, né? A gente não encontra na esquina pessoas tão humanas, no sentido de transparência, amorosas, alegres, sinceras, de ter uma coisa legal com a vida. E com os guris eu sinto isso, uma transparência, uma facilidade de comunicação. É maravilhoso encontrar gente assim. É só isso que vale nessa vida.

O SER HUMANO TEM,
ASSIM COMO O TEATRO,
UMA POSSIBILIDADE DE
IR SE TRANSFORMANDO,
DE MELHORAR

Tu frequentas o Prato Verde há anos. Tu és vegetariana?

Deborah: Eu não sou 100% vegetariana. Mas como muito pouca carne. Mas eu procuro me alimentar bem. Como muita coisa integral, muitas frutas, legumes. Não como coisas transgênicas. A gente tenta ter muito esse cuidado com a alimentação. Pra quem trabalha com arte, com o corpo, a alimentação é fundamental. A gente é uma coisa só. Não somos fragmentados. A gente é o que a gente come, o que a gente pensa, como a gente se comporta. O ser humano tem, assim como o teatro, uma possibilidade de ir se transformando, de melhorar. E isso está ligado a tudo, ao alimento, a forma como a gente se relaciona...tudo!

Prato Verde/divulgação



Em 2012, o Prato Verde comemorou 20 anos com um coquetel em uma mostra do “Pois é, Vizinha...” na Casa de Cultura Mário Quintana. Na foto, Luiz Roberto Flores (ao fundo, à esquerda), Deborah, Atos Flores (ao lado) e sua esposa, Karin Donaduce Flores (esquerda), e Tiago Costa Flores (direita)

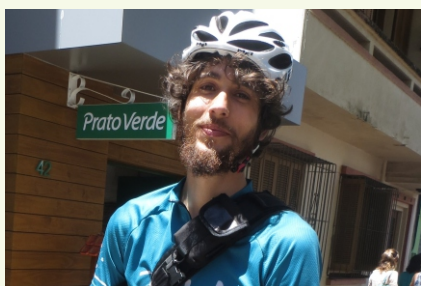
Comida natural,

colorida e variada não só para vegetarianos

Apesar de servir refeições vegetarianas e, nas quintas-feiras, veganas, o Prato Verde tem clientes que seguem os mais variados tipos de alimentação, inclusive carnívoros. E é justamente nisso que o restaurante acredita: na diversidade. A ideia do Prato Verde não é impor nenhum tipo de dieta aos seus clientes, mas sim oferecer opções diversas de alimentos naturais, alguns orgânicos, preparados com cuidado, carinho e qualidade - que podem ser consumidos por qualquer pessoa que busque uma alimentação mais equilibrada, saudável, colorida e leve na hora do almoço. Conversamos com alguns clientes - vegetarianos ou não - que contam por que almoçam no Prato Verde:



VEGETARIANOS



Sou vegetariano há cerca de dois anos. É um processo de busca de uma alimentação mais leve e justa, de conscientização de direitos animais. Não foi uma decisão de um dia pro outro.

Guilherme Schubert



Aos 30 anos conheci a prática do yoga, na busca de uma vida mais saudável e passei a adotar a alimentação vegetariana. De uns dois anos pra cá, o Prato Verde se tornou minha segunda casa, almoço praticamente todos os dias!

Rafael Azambuja Vares



Fotos Arquivo / Prato Verde

Sou vegetariano desde 1991. Uma vez almocei em um restaurante vegetariano com um cliente e após o almoço sentia-me leve, com disposição para trabalhar e a sensação de saciedade e bem estar continuou até o início da noite. A partir disso, sempre que possível, procurava almoçar em restaurantes vegetarianos.

Luis Alberto Dora e Pinto



NÃO VEGETARIANOS



Conheço o Prato Verde há alguns anos, mas frequento com mais assiduidade desde o começo do ano, vindo em média três vezes por semana. Gosto de vir aqui pela excelente qualidade e sabor dos alimentos preparados, pela certeza de estar ingerindo legumes orgânicos e pelo ótimo atendimento, pelo qual me sinto em casa.

Júlio Cesar Queiroz Ribeiro



Desde que eu resolvi almoçar no Prato Verde melhorou consideravelmente a minha saúde. Antes após o almoço eu me sentia pesado, com sono, e após começar a almoçar no Prato Verde as coisas mudaram, eu me sinto sempre disposto e, o que é melhor, me sinto satisfeito e não preciso comer logo após o almoço como eu fazia antes.

Luiz Mario de Freitas Martins



Considero muito boa a qualidade e a variedade dos alimentos. O restaurante Prato Verde, além de ter um ambiente agradável, recebe bem seus clientes e serve um excelente almoço.

Éder Kröeff Cardoso

Nutrientes que não podem faltar

Nutricionista Helena Konzen lista alguns alimentos que não podem faltar na alimentação diária de qualquer pessoa, além de responder algumas dúvidas sobre vegetarianismo. Especialista em Nutrição Clínica, Helena é pós-graduada em Nutrição Funcional e pós-graduanda em Saúde Quântica.

Tipos de vegetarianismo

Ovo-lacto Vegetarianismo:

Não consome carnes, aves e peixes mas faz uso de ovos, leite e derivados.

Lacto-Vegetarianismo:

Não consome carnes, aves, peixes, e ovos, mas utiliza-se laticínios.

Veganismo:

Excluem da alimentação as carnes, aves, peixes, laticínios, ovos, mel e todos os alimentos de origem animal. Muitos adeptos desta linha, também não utilizam produtos de couro, seda, lã, linha e evitam comprar cosméticos e outros produtos fabricados por empresas que fazem testes em animais.

Crudívoros:

Consomem apenas alimentos crus.

Frutívoros:

Consomem apenas frutas.

Grãos:

Na forma integral (não refinado): arroz, trigo, milho, milho pipoca, centeio, cevada, aveia, (é muito importante a variedade, não ficar só baseado no trigo!)

Leguminosas:

feijões de todas as cores, ervilha, lentilha, grão-de-bico, fava

Sementes e grãos não convencionais:

amaranto, quinoa, chia, painço, tritcale

Oleaginosas:

nozes, castanha-do-pará e de caju, amêndoas, abacate, azeitona, coco, pinhão, amendoim, avelã, pistache, óleos extra-virgem (oliva, girassol, linhaça...)

Sementes:

girassol, gergelim, linhaça, abóbora, melão

Todas as hortaliças:

legumes, verduras, amiláceos (mandioquinha, batata doce e inglesa, cará, inhame, aipim, yakon)

Todas as frutas

Algumas dúvidas frequentes:

O vegetariano precisa tomar algum suplemento alimentar?

Para fazer esta determinação é necessário fazer exames. Por exemplo, a vitamina B12, que só é encontrada nas carnes, deverá ser monitorada e suplementada na deficiência. Normalmente, o vegetariano que se cuida, tem melhor aporte de vitaminas e minerais do que os onívoros (os que comem de tudo, incluindo as carnes).

Como fazer para evitar a anemia em vegetarianos?

Não é por ser vegetariano que poderá ter anemia. Vários alimentos já citados são ricos em ferro, por exemplo, o que preveniria anemia ferropriva (anemia mais comum, causada pela deficiência de ferro).

Quais os prós e contras da dieta vegetariana?

Prós: vegetarianos têm menos morte por infarto, menores níveis de colesterol, menos pressão alta, menos diverticulite (doença do intestino grosso), menos diabetes, menos pedras na vesícula, menos obesidade...

Contras: Pessoas que têm alimentação desequilibrada, muito refinada e, ao tirarem a carne, não aderem a uma dieta mais saudável. Estarão correndo mais riscos de doenças e desnutrição.



Dica do chefe

Há 16 anos no Prato Verde, Valdemir Mayer Nunes é o chefe da cozinha. É ele quem verifica rigorosamente a qualidade de cada prato servido diariamente no buffet. Além disso, estão entre suas atribuições a liderança da equipe de cozinheiros e auxiliares, o zelo pela higiene e organização da cozinha e a garantia que o cliente seja bem atendido quando se serve. Formado na Escola de Gastronomia Aires Scavone, Valdemir acredita que cozinhar é uma arte e diz que sua maior alegria é ver a satisfação do cliente quando gosta da comida. Entre os pratos que mais gosta de preparar, está o estrogonofe de soja - que ele revela a receita:



Estrogonofe de soja

Ingredientes:

- Soja texturizada grossa
- Alho
- Cebola
- Molho de tomate
- Pimenta do reino
- Champignon
- Creme de leite
- Orégano
- Sal

Modo de preparo:

Deixe a soja de molho no shoyu com água quente durante 30 minutos para hidratá-la. Refogue o alho e a cebola até dourar, acrescente a soja, o molho de tomate, a pimenta, orégano e deixe ferver por uns 15 minutos. Depois disso basta colocar o champignon e o creme de leite. Está pronto!



Guilherme Entrudo, João Paulo Machado, Felipe Arisi e Tiago Costa Flores na Mizuno 10 Miles, em Porto Alegre

Grupo de Corrida

equipe é desafiada na Mizuno 10 Miles

No domingo, dia 3 de novembro, o Grupo de Corrida do Prato Verde participou da Mizuno 10 Miles, com saída no estacionamento do Barra Shopping, em Porto Alegre. Guilherme Entrudo, Felipe Arisi, João Paulo Machado, Tiago Costa Flores e o casal Ingrid e Jefferson Sanada completaram o percurso na segunda prova que o Grupo participa desde os inícios dos treinos, em agosto, sob a orientação do professor de educação física Ricardo Rocha, da CAF Fisioterapia. O dia chuvoso não desanimou os corredores, que acordaram cedo para chegar no local por volta das 7h30.



O casal Ingrid e Jefferson Sanada participa do Grupo de Corrida do Prato Verde deste agosto

- Quando entrei no Grupo de Corrida, meu objetivo era conseguir participar de uma maratona. Estou muito feliz! Desde que comecei a correr, me sinto bem melhor. Parei de fumar, tenho conseguido me alimentar melhor, dormir melhor e tenho mais disposição – conta Jefferson.

Ingrid começou a correr para acompanhar o marido. Hoje, correm juntos todos os sábados, ao lado dos outros dez membros do Grupo.

- Já fazíamos academia na CAF e quando surgiu o grupo nós entramos. Sinto um bem estar após as corridas, e a turma tem um astral muito legal. Fazer exercício físico faz muita diferença no meu dia-a-dia, dá uma estrutura melhor ao corpo e auxilia no emagrecimento.

Para o professor Ricardo Rocha, as atividades ajudam a integrar os membros da equipe.

- Como no meio da semana é mais difícil de reunir todo mundo, os treinos e essas provas de corrida são ótimas para o pessoal poder trocar informações, trocar ideias e registrar.

Atualmente, o Grupo de Corrida do Prato Verde treina aos sábados pela manhã, na Redenção. Durante a semana, eles recebem, individualmente, o suporte de treinamento, para que todos consigam praticar de acordo com seus horários.

Para participar entre em contato pelos telefones (51) 3022-6605 ou (51) 9712-4030 e marque uma avaliação física.

A avaliação é feita na CAF Fisioterapia (Rua Vasco da Gama, 485). O local oferece serviços de fisioterapia-clínica e esportiva, aulas de Pilates e Personal Training. Saiba mais em: caffisioterapia.com.br.

Rio de Janeiro



Nenhuma outra cidade consegue ostentar tão bem o título de Cidade Maravilhosa como o Rio Janeiro

O Rio de Janeiro foi eleito o destino preferido pelos clientes do Prato Verde que responderam a pesquisa de opinião realizada nos meses de setembro e outubro. Pensando nisso, a InnHolder preparou algumas dicas para quem planeja viajar e se hospedar na cidade.

A capital carioca reúne natureza, mar e montanha, além de pontos turísticos únicos, como o Pão de Açúcar, o Corcovado, o Cristo Redentor e o Maracanã, fornecendo aos amantes do turismo de escapada incontáveis programas para o final de semana. Para reduzir custos de viagens práticas e rápidas, a InnHolder permite aos usuários negociar valores de diárias diretamente com hotéis, pousadas, resorts e spas. O serviço pode ser acessado pelo site www.innholder.com

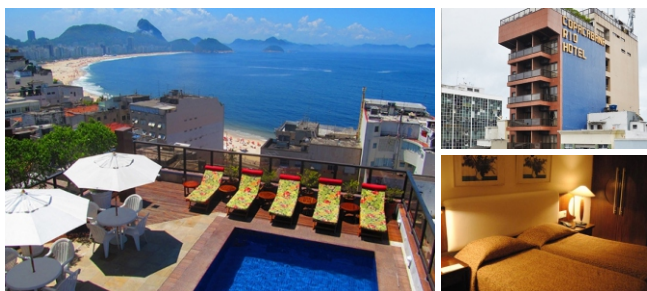
Entre as paradas obrigatórias está o Teatro Municipal. Inspirado na Ópera de Paris, a casa de espetáculos foi inaugurada em 1909 e reformada em 2009. O interior do local é repleto de vitrais e mármore importados da Europa.

Para quem gosta de modernidade, a dica é o Museu de Arte Moderna do Rio de Janeiro (MAM). O Museu representa a arquitetura moderna e sedia grandes exposições nacionais e internacionais. Já para os apreciadores da arquitetura barroca, o Mosteiro de São Bento é o destino ideal. A maior riqueza do mosteiro maior é a igreja barroca da Nossa Senhora de Mont Serrat.



Dica para reservar o seu hotel

Viajar e decidir o quanto se quer pagar pelas diárias do hotel já é possível. O InnHolder oferece a possibilidade de os usuários negociarem valores diretamente com os hotéis, pousadas, resorts e spas. Através do site www.innholder.com, clientes podem escolher o local onde desejam ficar, as datas em que vão se hospedar e fazer sua proposta de preço, que é avaliada pelo estabelecimento. Há hotéis dispostos a aceitar até 80% de desconto em seu tarifário. Destinos como Rio de Janeiro, São Paulo, Florianópolis, Gramado, Búzios, Porto Seguro, Foz do Iguaçu e Porto Alegre fazem parte da rede de estabelecimentos cadastrados. Acesse o site InnHolder e experimente!



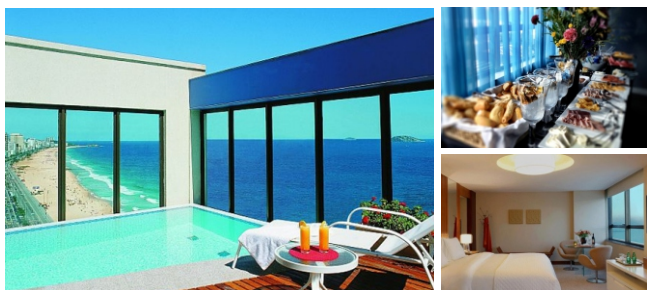
Copacabana Rio Hotel

Localizado na Praia de Copacabana, o Copacabana Rio fica próximo ao Aeroporto Internacional Tom Jobim e a uma quadra da praia. A cobertura do hotel oferece uma vista panorâmica de toda a orla de Copacabana, ao fundo Pão de Açúcar e o mar de Ipanema. Piscina aquecida, sauna seca e a vapor, área fitness e bar onde você e sua família podem ver o entardecer. O restaurante LE COQ D'OR oferece serviço de buffet para almoço e jantar.



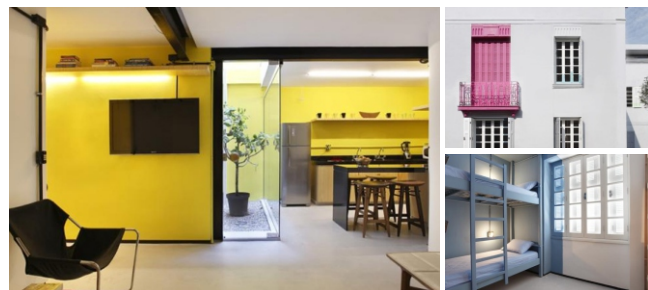
Gávea Tropical Boutique Hotel

Este resort luxuoso, situado em um ambiente natural nas montanhas da Gávea, oferece suítes com terraço privativo e vista para o Cristo Redentor e o Pão de Açúcar. As suítes do Boutique Hotel Gávea Tropical apresentam decoração em estilo oriental, ar-condicionado, TV a cabo, cozinha e áreas de jantar e de estar. No Gávea Tropical, você pode contar com um spa, que inclui banheira de hidromassagem, sauna, sauna a vapor e piscina ao ar livre.



Hotel Marina All Suites

Localizado no Leblon, perto de lojas, restaurantes e bares, o Marina All Suites exibe um design moderno. Dispõe de piscina e sauna com vista panorâmica para o mar. Nos quartos, roupa de cama e toalhas da Trussardi, e produtos de higiene pessoal da L'Occitane. Alguns quartos possuem cozinha e área de jantar em separado. O Restaurante Bar d'Hôtel serve deliciosa cozinha contemporânea e oferece vista para a praia. O hotel providencia também serviço de concierge e bebida de boas-vindas. Os hóspedes podem desfrutar de tratamentos de relaxamento, como shiatsu, tui-ná e massagens suecas, como também se exercitar no ginásio.



Hostel Boutique Contemporâneo

O Boutique Contemporâneo está situado no bairro do Botafogo, a apenas 2 km da Praia de Copacabana. O hotel dispõe de Wi-Fi gratuito, bar com petiscos e bebidas e cozinha de uso comum. Os dormitórios são equipados com ar-condicionado, armários individuais e banheiro compartilhado. Quartos privativos estão disponíveis e estão equipados com TV a cabo e banheiro privativo. O Boutique Contemporâneo fica a 250 metros da Estação de Metrô Botafogo e a 400m do Shopping Center Botafogo. Já a Praia de Ipanema está localizada a 9 km. e o Aeroporto Santos Dumont fica a 10 km de distância.

Gostou dos hotéis? Acesse o site www.innholder.com e faça uma proposta de quanto está disposto a investir em sua estadia



*Cozinha vegetariana
com sabor caseiro só
no Prato Verde*

