



EALIZAÇÃO



bom Gourmet





# Belezas naturais BO RES e histórias do para la companya de la co

uristar' virou verbo. Informal, graças à criatividade do brasileiro e à flexibilidade sedutora da língua portuguesa; rica como sempre foi, permite a conjugação do substantivo por todos aqueles que amam viajar, conhecer lugares novos, explorar cada canto dos locais visitados, dos destinos consagrados aos espaços mais remotos e inusitados. Se você também conjuga o verbo sempre que pode e conta os minutos para voltar a fazê-lo, mantenha este guia sempre perto de você.

O Paraná é hoje um dos estados brasileiros que mais cresce no turismo internacional. No primeiro semestre de 2025, recebeu 627.858 turistas estrangeiros, aumento de 23,7% sobre o mesmo período do ano anterior, segundo a Embratur. Com isso, está entre os quatro estados brasileiros que mais receberam visitantes estrangeiros. Em 2024, seus principais atrativos já mostravam crescimento: o Parque Nacional do Iguaçu atraiu quase 1,9 milhão de visitantes; Curitiba viu forte acréscimo em museus e atrações culturais; o litoral, com destaque para a Ilha do Mel, também registrou aumento de público relevante.

Da urbanidade inteligente e sustentável de Curitiba à força da natureza na Tríplice Fronteira, passando por regiões desbravadas pelos tropeiros, as ondas migratórias, o litoral que encantou o imperador Dom Pedro II, as infinitas escolas gastronômicas que se formaram a partir do encontro das culturas dos povos originários e dos imigrantes, viajar pelo Paraná é um mergulho em parte fundamental da história do Brasil. Se turistar é também se deixar levar por aromas e sabores da região visitada, cada pedaço desta terra tem pratos e preparos prontos para encantar qualquer tipo de paladar.

Este guia prático do **Viaje Paraná**, portal de turismo do Estado, em parceria com o **Bom** 



4 Curitiba e Região Metropolitana

8 Região Oeste

**12** Região Norte

16 Região Central

**20** MAPA DE HISTÓRIAS E SABORES

**22** Região Noroeste

**26** Campos Gerais

30 Litoral

34 Região Sul

38 O DNA paranaense para degustação

Para turistar bem, é preciso estar bem alimentado; levantar cedo e dormir tarde para aproveitar cada segundo da viagem exige disposição e, claro, boa alimentação.

Gourmet, oferece um mergulho nas principais regiões paranaenses a partir de seus pontos turísticos, culturas e, claro, gastronomia local, rica, diversa, criativa e inovadora, sem abrir mão de suas tradições. Itens já conhecidos nacionalmente, como o Barreado, a Carne de Onça de Curitiba, a Bala de Banana de Antonina e a aguardente de cana e cachaça de Morretes atiçam a curiosidade de visitantes e seduzem paladares vindos de partes diferentes do país e do mundo.

### MELHORES RESTAURANTES DO PARANÁ

Turistar é mergulhar e vivenciar o dia a dia dos locais visitados, entender as diversas identidades que constroem uma comunidade e aproveitar o que ela oferece de melhor. Assim, turistar é também aproveitar a boa mesa de cada um dos destinos e saborear iguarias típicas. Este guia quer levar você para uma viagem feita dos prazeres que o Paraná oferece, por isso te apresenta a lista dos 30 Melhores Restaurantes do Paraná,

ranking elaborado pelo **Prêmio Bom Gourmet** também em parceria com o Viaje Paraná a partir da indicação de um corpo de jurados especializado em gastronomia.

Espalhados por oito regiões estratégicas do estado – Curitiba e Região Metropolitana, Litoral, Campos Gerais, Centro, Oeste, Noroeste, Norte Pioneiro e Sul -, jornalistas, influencers e personalidades entusiastas da gastronomia apontaram seus locais preferidos a partir de critérios pré-estabelecidos, como qualidade do serviço, pratos, experiência gastronômica e custo-benefício.

A construção deste ranking contou também com a participação do Sebrae-PR por meio do Selo de Qualidade no Turismo, emitido pela entidade para a avaliação e melhoria dos serviços.

Poucas coisas nesta vida são tão boas quanto sentar-se à mesa para uma refeição saborosa após algumas horas de exploração de um lugar ainda desconhecido. Para turistar bem, é preciso estar bem alimentado; levantar cedo e dormir tarde para aproveitar cada segundo da viagem exige disposição e, claro, boa alimentação. Se você é do time que conjuga o verbo turistar sempre que pode, permita-se mergulhar na diversidade cultural e gastronômica do Paraná.

### **CURITIBA E REGIÃO METROPOLITANA**



# Natureza, arquitetura e boa comida: a Curitiba que o mundo já conhece



Museu Oscar Niemeyer (MON)

cidade mais inteligente do mundo e uma das dez melhores do planeta para visitar. Os atributos de Curitiba são reconhecidos internacionalmente. O primeiro reconhecimento veio em 2023, no prêmio World Smart City Awards, em Barcelona, graças às políticas de planejamento urbano, mobilidade integrada e sustentabilidade. Já a entrada na lista das dez melhores para 'turistar' – a única brasileira entre elas – aconteceu neste ano, via Lonely Planet, editora de um dos principais guias globais de viagem.

Em 2024, Curitiba recebeu 10 milhões

de visitantes – destes, 8,2 milhões de turistas e 1,9 milhão de excursionistas (visitantes sem pernoite), crescimento de quase 10% e 40%, respectivamente, em relação a 2022. Em termos econômicos, o volume foi de R\$ 13,8 bilhões, beneficiando setores diversos da economia.

Realizada pelo Instituto Municipal de Turismo, a Pesquisa de Demanda Turística 2024 revela que 33,3% dos turistas vieram à cidade a passeio, descanso ou para atividades de lazer, enquanto 24% vieram a negócios, segmento que, historicamente, sempre liderou o fluxo de visitantes.

A gastronomia é também um atrativo turístico. Da comida de boteco ao menu mais sofisticado, a oferta em Curitiba atende todo tipo de paladar. Cozinhas locais, nacionais e internacionais formam um dos circuitos gastronômicos mais criativos do país. Não à toa, estabelecimentos e chefs da cidade têm estampado as principais listas de melhores restaurantes e profissionais da cozinha daqui e de fora. Hoje, são cerca de 11 mil estabelecimentos gastronômicos.

### SAIBA O QUE SÃO IGS

Indicações Geográficas (IGs) são selos de reconhecimento concedidos pelo Instituto Nacional de Propriedade Industrial (INPI) a produtos ou serviços tão particulares que simbolizam o local onde são produzidos. O Paraná é hoje o estado líder em IGs do país, com 21 produtos certificados. As broas de centeio e a carne de onça são duas contribuições importantes da capital na lista paranaense de IGs por representarem com qualidade a gastronomia da capital.

LEIA MAIS NAS PÁGINAS 38 E 39

### Onde ir

Neste cenário, Curitiba oferece um roteiro imperdível tanto para quem vem de fora quanto para quem reside na cidade. Como impressões digitais simbólicas, esses lugares deixam marcas indeléveis em quem passa por eles, e são capazes de despertar em cada um o desejo de voltar o quanto antes.

### **CURITIBA**

### JARDIM BOTÂNICO DE CURITIBA

 OQUE VER: estufa de vidro inspirada no Palácio de Cristal de Londres, jardins geométricos e espécies da flora brasileira.



- TEMPO DE VISITA: 1 a 2 horas.
- COMO CHEGAR: acesso rodoviário pela Av. Sete de Setembro ou Av. Marechal Floriano Peixoto.

### ÓPERA DE ARAME E PARQUE DAS PEDREIRAS

- OQUE VER: teatro com estrutura tubular cercado por lago e vegetação nativa; Parque das Pedreiras Jaime Lerner, palco de shows e grandes apresentações culturais.
- TEMPO DE VISITA: 2 a 3 horas (ou conforme a programação de espetáculos).
- COMO CHEGAR: acesso rodoviário pela Rua João Gava, no bairro Abranches.

### **MUSEU OSCAR NIEMEYER (MON)**

- QUE VER: exposições permanentes e temporárias de artes visuais, arquitetura e design; jardins externos e a arquitetura icônica em formato de "olho".
- TEMPO DE VISITA: 2 a 3 horas.
- COMO CHEGAR: localizado na Rua Marechal Hermes, no Centro Cívico.

### PARQUE TANGUÁ E PARQUE BARIGUI

- O QUE VER: no Tanguá, miradouros, jardins suspensos e belas vistas da cidade; no Barigui, áreas para piqueniques, caminhadas e observação de capivaras.
- TEMPO DE VISITA: 2 a 3 horas em cada parque.
- COMO CHEGAR: Parque Tanguá pela Rua Oswaldo Maciel; Parque Barigui pela BR-277 ou Av. Cândido Hartmann.



Fogura

# **CURITIBA E REGIÃO METROPOLITANA**

A Rua da Música, uma das grandes novidades de Curitiba, une gastronomia a música e cultura.



### CENTRO HISTÓRICO DE CURITIBA

OUE VER: Igreja da
 Ordem, Largo da Ordem,
feirinha de domingo com
artesanato, gastronomia típica
e música ao vivo.

- TEMPO DE VISITA: 2 a 4 horas (ou um domingo inteiro, durante a feira).
- COMO CHEGAR: acesso pelo Centro, próximo à Praça Tiradentes.

### **RUA DA MÚSICA**

- OQUE VER: atrações musicais, intervenções artísticas, o Instituto Paulo Leminksi, opções gastronômicas e a natureza que cerca o local.
- TEMPO DE VISITA: pelo menos uma tarde, para curtir as atrações, ou variável, conforme os eventos agendados.
- COMO CHEGAR: a Rua da Música está localizada no Parque Jaime Lerner, rua João Gava, 970, no Abranches.

### CIRCUITO GASTRONÔMICO DE CURITIBA

- QUE VER: restaurantes históricos, bares, cafés e polos gastronômicos; culinária paranaense e cardápios internacionais.
- TEMPO DE VISITA: variável, de acordo com o roteiro escolhido.
- COMO CHEGAR: presente em diferentes bairros, com forte concentração no Centro, Batel e Santa Felicidade.

### REGIÃO METROPOLITANA

### SÃO JOSÉ DOS PINHAIS - CAMINHO DO VINHO

- 0 QUE VER: vinícolas familiares, degustação de vinhos coloniais, restaurantes típicos e propriedades rurais abertas à visitação.
- TEMPO DE VISITA: meio dia a 1 dia.
- COMO CHEGAR: acesso pela BR-376, a cerca de 20 km do centro de Curitiba.

### CAMPO LARGO – ROTA DA CERÂMICA E PORCELANAS

- O QUE VER: fábricas de porcelana reconhecidas internacionalmente, lojas de fábrica, artesanato e gastronomia regional.
- TEMPO DE VISITA: meio dia a 1 dia.
- COMO CHEGAR: pela BR-277, a cerca de 30 km de Curitiba.

### LAPA - PATRIMÔNIO HISTÓRICO E CULTURAL

- QUE VER: centro histórico tombado pelo IPHAN, Igreja Matriz de Santo Antônio, Teatro São João e Museu Histórico da Lapa.
- TEMPO DE VISITA: 1 dia.
- COMO CHEGAR: pela BR-476, a cerca de 70 km de Curitiba.

### QUATRO BARRAS – PORTAL DE ENTRADA DA SERRA DA BAITACA

- OUE VER: trilhas ecológicas, como a do Anhangava e do Morro Pão de Ló, muito procuradas por montanhistas e amantes da natureza.
- TEMPO DE VISITA: meio dia a 1 dia.
- COMO CHEGAR: acesso pela BR-116, cerca de 25 km de Curitiba.

### **CURITIBA NA LISTA DE 30 MELHORES RESTAURANTES** DO PARANÁ



# PRÊMIO bom Gourmet

### **TRAMA RESTAURANTE**

1º lugar no ranking de 30 melhores restaurantes do Paraná do Prêmio Bom Gourmet 2025

Al. Prudente de Moraes, 1118. @trama.restaurante

**DUQ GASTRONOMIA** 

3º colocado no ranking de 30 melhores do Paraná

Alameda Doutor Carlos de

Carvalho, Centro, 360.

@duggastronomia



Rubens Tatibana



Gourmet 2025.

Um dos 30 melhores restaurantes do Paraná segundo o Prêmio Bom Gourmet.

**CANTINA DO DÉLIO** 

**BAROLO TRATTORIA** 

Melhor restaurante italiano eleito no Prêmio Bom

Av. Silva Jardim, 2487.

@barolocuritiba

Rua Itupava, 1094. @cantinadodelio

Restaurante oriental

contemporâneos.

tradicional com toques

@haiyo\_restaurante

Rua Visconde de Nacar, 1424.

HAI YO



Divulgação

Divulgação

Marcelo Andrade

RESTAURANTE IGOR

6º melhor restaurante do Estado, especializado em menu degustação.

@restauranteigor Aizu Restaurante





### **ICHIGO ICHIE**

Um dos 20 melhores restaurantes do país eleito pela Revista Exame em 2025

Av. Sete de Setembro, 5970. @ichigocuritiba

**MARIA EUGÊNIA** 

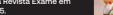
exuberante e

surpreendente.

Une gastronomia com um cenário de natureza

🤥 Rua Capitão Antônio Pedri,

@restaurantemariaeugenia





Rodrigo Pierrot

Rodrigo Pierrot



Rubens Tatibana



### habitual.

**AIZU RESTAURANTE** 

Gastronomia japonesa sofisticada e diferente da

Alameda Doutor Carlos de Carvalho, 2420.

@aizu restaurante

### CHURRASCARIA **ARCO ÍRIS**

Eleita uma das cinco melhores churrascarias rodízio segundo o Prêmio Bom Gourmet 2025

Rua Maestro Carlos Frank, 2287

🤨 Churrascaria Arco Íris

### **ASU RESTAURANTE**

Restaurante de comida autoral.

 Alameda Augusto Stellfeld, 813. Centro.

🤨 @asurestaurante



Munir Bucair



### **NOMADE RESTAURANTE**

Ambientação mistura biblioteca com bar e restaurante.

Rua Gutemberg, 168

@nomaahotel

# REGIÃO OESTE



Marco das Três Fronteiras, no encontro dos rios Iguaçu e Paraná.

título "Riquezas do Oeste" não é à toa. Com 32 municípios, a região Oeste do Paraná guarda riquezas históricas, maravilhas naturais e a força das agroindústrias familiares. Cascavel, Toledo e Palotina formam o trio de cidades que se destacam em meio à diversidade local. E no extremo Oeste, na Tríplice Fronteira, Foz do

Iguaçu se agiganta como um patrimônio global e um dos cartões postais do país.

No século 19, a área habitada por povos indígenas recebeu alemães, italianos, poloneses, ucranianos e holandeses. Com eles, vieram técnicas agrícolas inovadoras que moldaram a identidade local. Ao longo do século 20, o Oeste se consolidou como um



Parque das Aves, dentro da Mata Atlântica, em Foz do Iguaçu.

polo diversificado, impulsionado pelo agronegócio, floricultura e piscicultura.

As cachoeiras de Braganey e Santa Lúcia e as trilhas são perfeitas para quem não vive sem uma boa aventura. Para quem busca tranquilidade, o Parque Estadual do Rio Guarani e as áreas verdes de Assis Chateaubriand e Vera Cruz do Oeste são paradas obrigatórias.

Somadas às belezas naturais, eventos atraem visitantes de todo o país. O Show Rural Coopavel, em Cascavel, é um dos maiores eventos agropecuários do país. Já a Festa do Porco no Rolete, em Toledo, celebra a culinária local e a tradição em um festival que reúne milhares de pessoas.

# FOZ DO IGUAÇU: CARTÃO-POSTAL NACIONAL

Até setembro deste ano, o Parque Nacional do Iguaçu, em Foz, recebeu 1,47 milhão de visitantes, segundo cálculos da própria instituição - quantidade 10,10% maior se comparada ao mesmo período de 2024.

O Parque Nacional do Iguaçu, onde estão as Cataratas do Iguaçu, o Parque das Aves, e locais como o Marco das Três Fronteiras, Wonder Park, a Mesquita Omar Ibn Al Khattab e a Catedral Nossa Senhora

# 1,4 milhão

de pessoas visitaram o Parque Nacional do Iguaçu entre janeiro e setembro deste ano

de Guadalupe formam um roteiro robusto de atrativos para quem deseja curtir as belezas naturais da região. A grandiosidade da **Usina Hidrelétrica de Itaipu**, que atrai milhares de visitantes anualmente, reforça o apelo turístico da cidade.

# GASTRONOMIA QUE CONTA A HISTÓRIA

A culinária do Oeste do Paraná é um reflexo saboroso da diversidade étnica local. A mistura de influências indígenas, africanas e europeias faz da mesa da região algo único. O prato mais icônico é o Porco no Rolete, tradição em Toledo e arredores. A Leitoa Desossada de Iracema do Oeste, servida na famosa "Festa da Leitoa Desossada", celebra a colonização e a agricultura local.

No menu de Foz do Iguaçu, os destaques são a Pira de Foz, preparada com o surubim, um peixe de rio, molho de gengibre, purê de mandioca e arroz com espinafre, e o tradicional Tererê, feito com erva-mate, parte da cultura guarani e paraguaia.

### REGIÃO OESTE

### O que você não pode perder



### PARQUE NACIONAL DO IGUAÇU

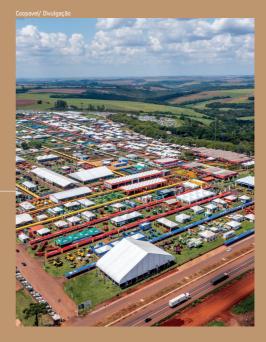
- utilis Van as Cataratas do Iguaçu, eleita uma das sete maravilhas da natureza, as trilhas e ciclovia das Cataratas, e o voo de helicóptero sobre o parque.
- MARCON VISIA. 1 dia para aproveitar as atrações sem pressa.
   MARCON SIGNA. acesso rodoviário via BR-163

### **SHOW RURAL COOPAVEL** (CASCAVEL/TOLEDO **REGIONAIS**)

- QUE VER: maior feira de tecnologia agrícola ao ar livre do Brasil, estandes, degustações e porco no rolete ao vivo.
- rodoviário via BR-467 (Cascavel) ou BR-467/BR-277 para Toledo.

### ORQUIDÁRIOS EM CORBÉLIA E MARIPÁ E TURISMO RURAL

- TEMPO DE VISITA: meio dia a 1 dia.
   COMO CHECAS: pela BR-369 ou
- pela BR-369 ou estradas vicinais a partir de Cascavel ou Toledo.





### PARQUE ESTADUAL DO RIO GUARANI (TRÊS BARRAS DO PARANÁ)

- 4 0 000 VEN mata nativa, trilhas, observação de fauna e flora, pesca esportiva.
- TEMPO DE VISITA: 1 dia.
   COMO CHEGNE via rod
- COMO CHECAN: via rodovia local a partir de Toledo ou Três Barras.

Divulgação



### TOLEDO – CIRCUITO GASTRONÔMICO E PORCO NO ROLETE

- 1000 V40 restaurantes tradicionais que servem porco no rolete, mercados locais, feiras
- TEMPO DE VISTIA meio dia a 1 dia para provar os pratos típicos.
- 6000 cliccali via BR-467 (Toledo fica a cerca de 50 km de Cascavel).

INDI CA Dos

# bom Gourmet

### REGIÃO OESTE NA LISTA DE 30 MELHORES RESTAURANTES DO PARANÁ

Bruna do Nascimento



### **BONA TRATTORIA**

Restaurante italiano instalado no centro de Foz do Iguaçu, 4º lugar entre os 30 melhores do Paraná.

Rua Almirante Barroso, 883, Centro, Foz do Iguaçu.

@bonatrattoria



### **LE MIR**

5º lugar entre os 30 melhores do Paraná, é especializado em comida árabe.

Rua Santos Dumont, 1146, Centro, Foz do Iguaçu.

@ @lemircomidaarabe

Divulgação



### **RESTAURANTE Y**

O restaurante Y (pronuncia-se "i") fica no Hotel das Cataratas, no Parque Nacional do Iguaçu.

Par 469 Km32, Parque Nacional Do Iguaçu, Foz do Iguaçu.

@y.cataratas

### **REGIÃO NORTE**





# Norte Pioneiro: colinas, rios e café

Norte Pioneiro é muito mais do que uma rota de passagem. A região tem identidade própria, feita de história, diversidade cultural e belas paisagens. No extremo norte do estado, é formada por colinas e planaltos férteis, irrigados por rios como o Tibagi e o das Cinzas. Ali, natureza, tradição e hospitalidade estão prontas para tornar a passagem do turista algo para grudar na memória.

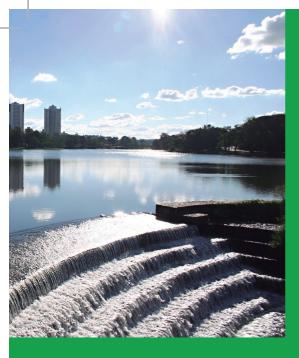
A colonização do Norte Pioneiro se consolidou entre o final do século 19 e meados do século 20, com a expansão da cafeicultura e a atuação da Companhia de Melhoramentos Norte do Paraná. A chegada de imigrantes italianos, alemães, poloneses, ucranianos, japoneses e árabes, mais migrantes paulistas e mineiros, contribuíram para a criação de um caldo cultural que,

mais de um século depois, ainda encontra reflexo na culinária, na arquitetura e nas festas regionais.

O café foi a principal riqueza até a geada de 1975, que devastou lavouras da região. A partir de então, tornou-se necessário diversificar a produção. Vieram então o cultivo de soja, milho, trigo, feijão e, mais recentemente, o ressurgimento do café especial, com fazendas abertas à visitação e roteiros turísticos que permitem acompanhar do pé de café à xícara.

### **CIDADES E HISTÓRIAS**

Fundada em 1934 pela Companhia de Terras Norte do Paraná, Londrina nasceu do avanço da cafeicultura e da chegada maciça de imigrantes. Italianos, japoneses, alemães, portugueses e árabes moldaram a identidade da metrópole, hoje a segunda maior do Paraná e um polo econômico, universitário e cultural da região. A diversidade étnica se reflete tanto nas festas tradicionais quanto na gastronomia, que mistura sabores do campo com a sofisticação urbana.



# 23,8 metros

é a altura do Monumento Cristo Rei, maior estátua sacra de bronze da AL



A cafeicultura foi fundamental no desenvolvimento da região.

Na mesa londrinense, cabem desde pratos típicos da cozinha italiana, como massas artesanais e risotos, até iguarias japonesas, resultado da forte presença nipo-brasileira. Outro destaque é o churrasco paranaense, tradição compartilhada com imigrantes gaúchos e mineiros que fixaram raízes na região. Para quem busca experiências mais autênticas, os mercados municipais oferecem produtos coloniais, cafés especiais e quitutes que revelam a alma hospitaleira da cidade.

Jacarezinho é reconhecida como polo estudantil da região graças à presença do campus da Universidade Federal do Paraná (UFPR). A Catedral Imaculada Conceição é um marco religioso e integra a Rota do Rosário, um dos principais circuitos de turismo religioso do Paraná.

Cornélio Procópio se destaca pelo Monumento Cristo Rei, com 23,8 metros de altura, a maior estátua sacra de bronze da América Latina, e pela vista panorâmica. O Parque Estadual Mata São Francisco, uma área de preservação de 832 hectares, com trilhas e atividades de educação ambiental, é ideal para uma visita sem pressa.

Carlópolis, às margens da Represa de Chavantes, é um refúgio para quem busca tranquilidade, esportes aquáticos e paisagens de tirar o fôlego. O município também é famoso pela produção de goiaba, com Indicação Geográfica reconhecida em 2016.

### **GASTRONOMIA E DIVERSIDADE**

A culinária do Norte Pioneiro reflete a fusão de influências indígenas, europeias, orientais e mineiras. Se você for à região, precisa provar o café especial produzido em fazendas que abrem suas portas para degustações e vivências; os doces caseiros e compotas, como a tradicional goiabada cascão; e a carne de lata, receita ancestral que conserva o porco na própria gordura, muito presente nas cozinhas rurais.

### **REGIÃO NORTE**

### Cinco atrações imperdíveis no Norte Pioneiro

Divulgação/ Viaje PR



### MONUMENTO CRISTO REI (CORNÉLIO PROCÓPIO)

- 0 QUE VER: um dos maiores monumentos de Cristo do Brasil, com vista panorâmica da cidade e entorno.
- TEMPO DE VISITA: cerca de 1 hora para contemplar a paisagem e conhecer a área.
- COMO CHEGAR: acesso fácil de carro, localizado no alto da cidade.



# REPRESA DE CHAVANTES (CARLÓPOLIS)

- 0 QUE VER: paisagens naturais, águas tranquilas para esportes náuticos, pesca e lazer em família.
- TEMPO DE VISITA: meio período a 1 dia inteiro.
- COMO CHEGAR: acesso por estradas locais, com marinas e pousadas disponíveis na orla.



### PARQUE ESTADUAL MATA SÃO FRANCISCO (CORNÉLIO PROCÓPIO)

- 0 QUE VER: área de preservação ambiental com trilhas, rica biodiversidade e atividades de educação ambiental.
- TEMPO DE VISITA: 2 a 3 horas de caminhada pelas trilhas.
- COMO CHEGAR: a 4 km do centro da cidade; grupos devem agendar previamente.

Geraldo Martins



# CATEDRAL IMACULADA CONCEIÇÃO (JACAREZINHO)

- 0 QUE VER: arquitetura imponente, parte da Rota do Rosário, com espaço de contemplação e espiritualidade.
- TEMPO DE VISITA: 30 minutos a 1 hora.
- COMO CHEGAR: localizada no centro da cidade, aberta ao público.

Denis Ferreira Neto/ SEDEST-IAT



### **JARDIM BOTÂNICO (LONDRINA)**

- 0 QUE VER: área verde com lagos, trilhas e estufas, que une lazer, preservação e contato com a natureza.
- TEMPO DE VISITA: 2 horas ou mais para caminhar com tranquilidade.
- COMO CHEGAR: localizado na zona sul da cidade, com acesso de carro e transporte público.

### A Rota do Rosário

é um dos principais marcos do turismo religioso do PR



# bom Gourmet

### O NORTE PIONEIRO NA LISTA DOS 30 MELHORES RESTAURANTES DO PARANÁ

Divulgação



# ERMETTO COZINHA DE INGREDIENTES

Restaurante de cozinha brasileira, italiana, francesa e espanhola.

Rua Rubens Carlos de Jesus, 300, Terras de Santana, Londrina.

@ermetto.cozinha

Divulgação



# LA GONDOLA TRATTORIA & PIZZARIA

O La Gondola nasceu em 1992, e é especializado em comida <u>italiana</u>.

Rua Caracas, 322, Santa Rosa, Londrina

@lagondolalondrina







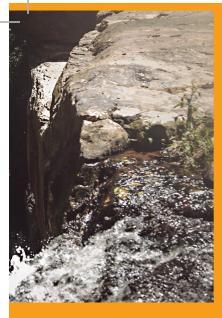
# Cachoeiras, tradições originárias e estrangeiras, e boa comida: as raízes o Centro do Paraná

Centro do Paraná é um território de contrastes: feito de planalto e áreas de serras, de tradição indígena e tropeira e de influências das ondas de imigração europeia que marcaram a ocupação a partir do século 19. A história da região remonta aos povos originários, sobretudo os Kaingang, que habitavam áreas cobertas por araucárias e campos nativos. No século anterior, as rotas do ciclo tropeiro que ligavam Viamão (RS) a Sorocaba (SP) transformaram Guarapuava e Laranjeiras do Sul em pontos estratégicos de passagem e abastecimento. Mais tarde, imigrantes poloneses, ucranianos, italianos e alemães trouxeram novas técnicas agrícolas, costumes religiosos e costumes gastronômicos que até hoje definem a identidade regional.

De certo modo, é como se, entre cacho-

eiras e parques, igrejas centenárias e festas típicas, a culinária local fosse o fio condutor que une todas essas experiências. Com o passar do tempo, a tradição oral, que transmite receitas de geração em geração, fez da mesa posta o encontro de culturas e se transforma em um dos grandes atrativos turísticos do coração do estado.

Principal cidade do Centro do Paraná, Guarapuava é o polo universitário e econômico da região, conhecida como a "capital da cevada" pela força da produção agrícola voltada ao cultivo de grãos e cereais, e do lúpulo. Provas dessa vocação são as premiações de duas cervejarias locais, Hank Bier e Água do Monge, que neste ano garantiram medalhas na Copa Guarani, uma das competições internacionais mais respeitadas do setor.



Ninho do Corvo, em Prudentópolis

### Mais de 100 quedas d'água

catalogadas em Prudentópolis

É lá também que estão alguns dos cartões-postais do Paraná: o Parque Nacional do Iguaçu (em sua porção leste), as áreas de reflorestamento em Pinhão e o contato com comunidades rurais de origem europeia, que se revelam como opções para o ecoturismo e o turismo rural

Herança cultural e culinária polonesa e ucraniana estão impressas nas veias de Irati. Já Prudentópolis reúne a maior comunidade ucraniana do Brasil, e ali estão preservadas tradições religiosas, artesanato e a gastronomia do país do leste europeu. É na cidade que estão catalogadas mais de 100 quedas d'água, o que rendeu a ela o título de 'Terra das Cachoeiras Gigantes'. O Salto São Francisco é um dos maiores do Sul do Brasil, com 196 metros de altura

### TRÊS TRADIÇÕES À MESA

A gastronomia do Centro do Paraná é um convite a um banquete. Na região, o viajante encontra a fusão de três tradições: a





Guarapuava, capital da cevada.

indígena, a tropeira e a imigrante. Do legado indígena permanecem o uso da mandioca, do milho e da caça, que se juntaram aos hábitos dos tropeiros, responsáveis por introduzir preparos como o feijão-tropeiro, a paçoca de carne e o famoso barreado, prato que, embora mais associado ao litoral, também aparece adaptado em versões locais.

As colônias polonesas e ucranianas deixaram como marca pratos como o pierogi (pastel cozido recheado de batata, queijo ou carne), a kielbasa (linguiça artesanal) e o borscht (sopa de beterraba servida quente). Prudentópolis tornou-se referência nacional na preservação dessa culinária, com restaurantes e festas típicas que atraem turistas em busca de uma experiência autêntica. Os italianos das cidades como Irati e Mallet trouxeram massas, polentas e vinhos artesanais, enquanto os alemães reforçaram a tradição dos embutidos e da cerveia caseira.

A região desenvolveu também culturas próprias que hoje são atrativos turísticos. Os queijos coloniais, produzidos em propriedades familiares, se transformaram em elementos fundamentais do turismo gastronômico, assim como o mel de abelha e os vinhos de uva bordô elaborados em pequenas cantinas rurais. Festas gastronômicas encontram espaço em eventos dedicados ao churrasco, às linguiças artesanais e à cozinha ucraniana em Prudentópolis.

### REGIÃO CENTRAL

### Cinco atrações imperdíveis no Centro do Paraná

### ROTA DAS CACHOEIRAS DE PRU<u>DENTÓPOLIS</u>

- O QUE VER: mais de 100 quedas d'água catalogadas, entre elas o Salto São João (84 m) e o Salto Barão do Rio Branco (64 m). A região é conhecida como a "Terra das Cachoeiras Gigantes".
- TEMPO DE VISITA: 1 a 2 dias, dependendo do roteiro escolhido.
- COMO CHEGAR: partindo do centro de Prudentópolis, acesso pelas rodovias PR-160 e PR-466, seguido por estradas rurais.







### SALTO SÃO FRANCISCO (PRUDENTÓPOLIS/ GUARAPUAVA/TURVO)

- 0 QUE VER: cachoeira de 196 metros de altura, considerada uma das maiores do Sul do Brasil, em meio a cânions e trilhas ecológicas. Mirantes permitem diferentes ângulos da queda.
- TEMPO DE VISITA: 1 dia (incluindo deslocamento, trilhas e contemplação da cachoeira).
- COMO CHEGAR: acesso principal por Prudentópolis, via PR-466 e estradas rurais sinalizadas

### LAGOA DAS LÁGRIMAS (GUARAPUAVA)

- 0 QUE VER:
- localizada no centro da cidade, a lagoa sustenta a lenda de Arassay, uma noiva indígena que chorou pela morte do seu noivo, o Cacique Guairacá, morto em batalha, e encheu a lagoa.
- TEMPO DE VISITA: 1 a 2 horas, local para uma visita contemplativa ou para caminhadas.
- como chegar: localizada no centro de Guarapuava: rua Prof. Becker, 1324





### **CULTURA E GASTRONOMIA UCRANIANA DE PRUDENTÓPOLIS**

- 0 QUE VER: igrejas bizantinas ornamentadas,
- TEMPO DE VISITA: 1 dia (almoço típico, visita a
- COMO CHEGAR: Prudentópolis está a 200 km de

### **RESERVA PARTICULAR DO** PATRIMÔNIO NATURAL DOS CAMPOS **DE PALMAS (PINHÃO E ARREDORES)**

- O QUE VER: áreas preservadas de araucária observação de fauna e flora, além de
- TEMPO DE VISITA: 1 dia (caminhadas, refeições
- COMO CHEGAR: acesso por Pinhão, a 50 km de Guarapuava, via PR-170 e estradas





### O CENTRO DO ESTADO NA **LISTA DE 30 MELHORES RESTAURANTES DO PARANÁ**



### LA BODEGA CHURRASCO E CO.

Tem cardápio focado em gastronomia italiana aliada à cultura churrasqueira sulista.

Rua Guaíra, 3517, Centro, Guarapuava.

@labodega gpva



### **CASA VECCHIA**

A cozinha do Casa Vecchia tem o cordeiro como especialidade.

Rua Vicente Machado, 1289, Centro, Guarapuava.

@casavecchia\_restaurante



### **CATHARINA CUCINA**

Um dos destaques do cardápio é o Rigatoni alla Pistaccio.

Rua Brigadeiro Rocha, 2380, Centro, Guarapuava.

@catharinacucina



Diversidade de tradições, cultura e gastronomia distribuídas nas 8 regiões do Estado do Paraná

### **NOROESTE**

Entre rios, cachoeiras, festas populares e uma culinária que valoriza suas raízes, a região tem Maringá como destaque e é um destino turístico em ascensão.

## OESTE

A região tem riquezas históricas e uma das 7 maravilhas naturais do mundo: as Cataratas do Iguaçu. Na gastronomia, influências indígenas, africanas e europeias dão o sabor da diversidade.

CENTRAL

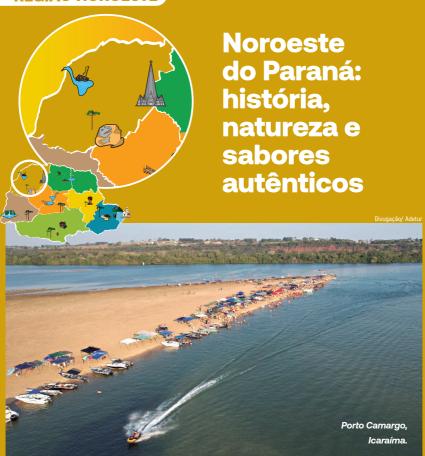
Território de contrastes marcado por planalto e serras, e influências indígenas, tropeira e europeia. Destaque para os queijos coloniais produzidos por familias da região.



mate e do vinho.

paranaense.

### **REGIÃO NOROESTE**



ntre rios, cachoeiras, festas populares e uma culinária que valoriza suas raízes, o Noroeste do Paraná se estabelece como um destino turístico em ascensão. Cidades como Umuarama, Paranavaí, Porto Rico, Campo Mourão, Cruzeiro do Oeste, Porto Camargo, Altônia, Douradina e Icaraíma oferecem atrativos que vão do turismo rural às celebrações gastronômicas, que movimentam a região e atraem visitantes de diversas localidades do estado.

O Noroeste foi colonizado ao longo do século 20, principalmente por agricultores vindos de São Paulo, Minas Gerais e Bahia, atraídos pela fertilidade da terra e pela expansão cafeeira. Muitos municípios, como Tamboara, surgiram nos anos 1950, resultado de projetos de colonização planejada. Essa base agrícola moldou tanto a economia quanto a cultura local, que hoje preserva hábitos rurais e tradições comunitárias.

Nos últimos anos, municípios como Douradina passaram a integrar o **Mapa do Turismo Brasileiro**. Já Paranavaí se destaca pela força agrícola e cultural, com produção diversificada (mandioca, milho, citros, gado e café) e infraestrutura que inclui teatro moderno e eventos regionais.

# CIDADE-JARDIM E POLO CULTURAL

Maringá é um dos principais centros urbanos do Paraná e referência na região Noroeste. Planejada nos anos 1940 pela Companhia de Terras Norte do Paraná, a cidade foi colonizada principalmente por migrantes paulistas e mineiros, atraídos pelas lavouras de café. O passado agrícola deixou marcas até hoje na identidade local, mesmo com a diversificação da economia. Atualmente, Maringá é um polo de serviços, indústria e educação, e está entre as cidades mais arborizadas do Brasil.

Na chamada "cidade-jardim", parques e praças se misturam à paisagem urbana, com destaque para o Parque do Ingá e o Parque do Japão. Cartão-postal mais conhecido da cidade, a Catedral Basílica Menor Nossa Senhora da Glória, de arquitetura moderna em forma de cone, é um dos símbolos turísticos do estado.

Na gastronomia, Maringá soma tradição à inovação. Junto de pratos típicos que refletem a herança rural e tropeira, como a carne de porco na lata, a paçoca de pinhão e as receitas à base de milho e mandioca, o circuito gastronômico reúne bares, restaurantes e cafés que movimentam a vida noturna. Café, hortaliças, laticínios e derivados da agroindústria local abastecem tanto o mercado interno quanto feiras regionais.

# CAMINHO DAS ÁGUAS E FESTAS POPULARES

Integrada ao território turístico estadual Caminho das Águas, a região é banhada pelos rios Paraná, Ivaí, Piquiri e Goioerê, cenários ideais para praias de água doce, balneários, cachoeiras e esportes ao ar livre. Em Porto Rico, a atração é a Prainha de Santa Rosa, às margens do Rio Paraná. De areias douradas e águas cristalinas, é a melhor pedida para curtir o sol, relaxar e se divertir com família e amigos. Porto Camargo, distrito de Icaraíma, oferece uma praia de



Parque do Ingá, Maringá.

### "Cidade-jardim"

Em Maringá, parques e praças se misturam à paisagem urbana

água doce quentinha quando o nível do Rio Paraná está baixo.

Festas como o Costelão de São José, em Campo Mourão, unem tradição, cultura local e boa comida. A programação reuniu 5 mil pessoas em 2024. Como prato principal, o famoso costelão de dois fogos, churrasco de fogo de chão em que a carne é assada lentamente entre dois pontos de fogo para assar de maneira uniforme.

### **SABORES E IDENTIDADE**

A culinária do Noroeste paranaense reflete a força do campo. Produtos como café, milho, mandioca e laranja estão presentes tanto na mesa do dia a dia quanto em festivais e feiras regionais. Nos últimos anos, dois alimentos conquistaram Indicação Geográfica (IG): o Café de Mandaguari, reconhecido em 2025 como produto de procedência, e o urucum de Paranacity e Cruzeiro do Sul, registrado no mesmo ano como símbolo da acrofloresta local.

Doces caseiros, queijos artesanais, mel e temperos ganham espaço em feiras como a Sabores do Paraná, que valoriza os empreendedores rurais da região. A gastronomia também guarda a herança indígena e tropeira, com pratos que vão da pamonha ao cuscuz, do mingau de milho à paçoca de pinhão.

### REGIÃO NOROESTE

### Cinco atrações imperdíveis no Noroeste do Paraná

Roberto Dziura Jr./ AEN

### CATEDRAL BASÍLICA MENOR NOSSA SENHORA DA GLÓRIA (MARINGÁ)

- Oute VER: ícone arquitetônico em forma de cone, com 124 metros de altura, considerada a mais alta da América do Sul. No interior, vitrais e painéis artísticos valorizam o espaço religioso e cultural. A praça ao redor é ponto de encontro e cenário de eventos, feiras e apresentações.
- TEMPO DE VISITA: 1 a 2 horas (visita ao interior e passeio pela praça).
- COMO CHEGAN: localizada no centro de Maringá, com fáci acesso a pé ou de carro, próxima à Av. Tiradentes e à Av. Duque de Caxias.

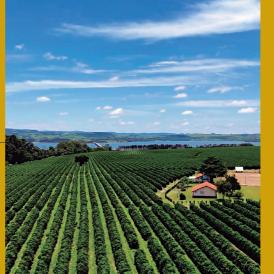


- 0 QUE VER tradicional festa com costela assada, shows, artesanato e eventos paralelos como pedalada de São José.
- TEMPO DE VISITA: 1 dia (evento anual em maio-junho).
- COMO CHEGAR: fácil acesso pela PR-317 ou BR-487 via Uvaranas.

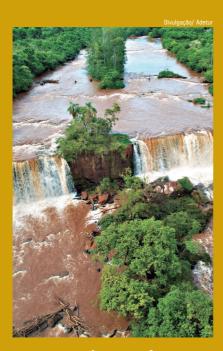
### ROTEIRO DO CAFÉ EM MANDAGUARI / REGIÃO

- 0 QUE VER visitas a fazendas produtoras de Café de Mandaguari com IG, degustações e experiências agroeducativas.
- TEMPO DE VISITA: meio dia a 1 dia.
- COMO CHEGAR via PR-317 ou BR-376 desde Paranavaí ou Campo Mourão.





Ricardo Ribeiro/ AEM



### CAMINHO DAS ÁGUAS (ALTÔNIA, CRUZEIRO DO OESTE, ICARAÍMA)

- OUBEVER rios Paraná, Ivaí, Piquiri e Goioerê; as praias em Porto Rico e Porto Camargo, trilhas, piscinas naturais e paisagens típicas do ecoturismo de água doce.
- TEMPO DE VISITA: 1 a 2 dias.
- como CHEGAR rodovias regionais interligando Altônia, Cruzeiro do Oeste e Icaraíma via PR-467 e estradas vicinais.

### **Douradina**

É parte do Mapa do Turismo Brasileiro

### **DOURADINA E TURISMO RURAL LOCAL**

- O QUE VER natureza rural, pequenos produtores, gastronomia local (doces, mel, queijos), integração com comunidades.
- TEMPO DE VISITA: meio dia.
- COMO CHEGARI cerca de 50 km de Icaraíma ou Paranavaí, via estradas locais.

### Maringá

É uma das 20 melhores cidades do Brasil em renda, longevidade e educação









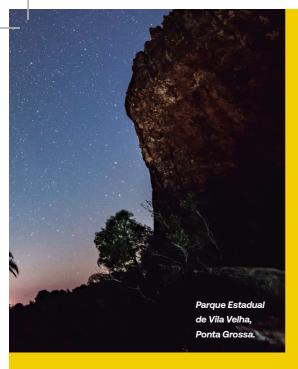
# Campos Gerais: natureza, cultura e sabores no coração do Paraná

s cidades que formam região dos Campos Gerais, no centro-leste do Estado, carregam em comum a força da agropecuária, a hospitalidade e uma paisagem marcada por cânions, rios e grandes áreas de planalto. Os municípios se destacam pela história e pela vocação produtiva, e compõem destinos que unem turismo de natureza, cultura imigrante e uma gastronomia de sabores inconfundíveis.

# BELEZAS NATURAIS E PATRIMÔNIO HISTÓRICO

Maior cidade da região, Ponta Grossa abriga o Parque Estadual de Vila Velha, de formações rochosas esculpidas pelo tempo, mais o Buraco do Padre e da Cachoeira da Mariquinha, que atraem entusiastas do ecoturismo. Em Tibagi, a atração é o Cânion Guartelá, sexto maior do mundo em extensão, perfeito para trilhas, rapel e passeios de contemplação. Conhecida como "Cidade Portal dos Campos Gerais", Jaguariaíva é sede do Parque Estadual do Cerrado. Os cânions e cachoeiras fazem de Sengés um dos destinos emergentes de turismo de aventura.

O legado histórico da imigração holandesa se revela em Carambeí. Lá, o Parque Histórico recria a vida dos colonos no início do século 20. Em Palmeira, festas e tradições religiosas preservam o passado polonês e ucraniano, enquanto Telêmaco Borba e Ortigueira se destacam pela força da indústria de papel e celulose, um dos motores econômicos do estado.



# 6º maior do mundo em extensão

Cânion Guartelá, em Tibagi, é ideal para trilhas e rapel

### **SABORES DOS CAMPOS GERAIS**

A fusão de culturas indígenas, tropeiras e de imigrantes formam as raízes da gastronomia local. Em Carambeí e Castro, os pratos típicos holandeses, como tortas doces, bolachas e o stamppot (purê de batata com legumes e linguiça), convivem com a heran-

ça tropeira, presente no feijão tropeiro e no arroz carreteiro. Ponta Grossa tornou-se referência gastronômica com restaurantes que valorizam ingredientes locais, enquanto São João do Triunfo preserva a tradição do cultivo de erva-mate, ingrediente essencial para o chimarrão e o tererê, símbolos culturais da região.

# PRODUÇÃO AGRÍCOLA E ECONOMIA LOCAL

A agricultura é um dos principais pilares dos Campos Gerais. Em Arapoti, a produção de leite de alta qualidade abastece grandes laticínios. Se o destaque em Castro é a produção de queijo artesanal e grãos como soja e milho, Reserva e Ventania contam com a produção de feijão. Palmeira e lpiranga mantêm tradições no cultivo de grãos e na pecuária, essenciais para a economia local.

### **ROTEIRO DE EXPERIÊNCIAS**

Ideal para combinar turismo de natureza com vivências culturais, uma viagem pelos Campos Gerais pode incluir caminhadas por cânions e cachoeiras, visitas a museus e parques históricos, degustação de queijos, doces e pratos típicos, e a diversão em festas tradicionais que resgatam a memória dos imigrantes. Entre a hospitalidade das pequenas cidades e a estrutura de polos urbanos como Ponta Grossa, o coração do Paraná oferece diversidade, beleza e sabor.

Parque Histórico de Carambeí.



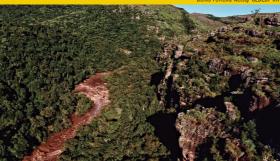
### **CAMPOS GERAIS**

### Oito atrações imperdíveis nos Campos Gerais

### **PONTA GROSSA**

- O QUE VER: Parque Estadual de Vila Velha, Buraco do Padre e Cachoeira da Mariquinha, além de opções culturais e gastronômicas no centro da cidade.
- TEMPO DE VISITA: 1 a 2 dias.
- COMO CHEGAR: acesso pela BR-376 ou BR-373.





erreira Netto/ SEDEST-IAT

### TIRAG

- O QUE VER: Cânion Guartelá, um dos maiores do mundo, com trilhas, rapel, cachoeiras e esportes de aventura.
- TEMPO DE VISITA: 1 dia inteiro.
- COMO CHEGAR: pela PR-340.

### JAGUARIAIVA

- QUE VER: Parque Estadual do Cerrado, paisagens rurais e o título de "Cidade Portal dos Campos Gerais".
- TEMPO DE VISITA: meio dia a 1 dia.
- COMO CHEGAR: acesso pela BR-376 e BR-153.

### SENGÉS

- O QUE VER: cânions e cachoeiras em meio à natureza, destino ideal para turismo de aventura e ecoturismo.
- TEMPO DE VISITA: 1 a 2 dias.
- COMO CHEGAR: pela PR-151.



### CARAMBEÍ

- 0 QUE VER: Lavandário Het Dorp Vilarejo Holandês, espaço para turismo rural com campo de lavandas, construções no estilo holandês, uma queijaria artesanal, loja de produtos de lavanda e espaço para piqueniques entre os canteiros.
- TEMPO DE VISITA: meio dia a tarde (o local funciona geralmente de 14h às 17h)
- COMO CHEGAR: o lavandário fica na zona rural de Carambeí, estrada rural Sta. Cândida, km 4



- 0 QUE VER: Castrolanda, bairro da cidade de Castro fundado na década de 1950 por imigrantes holandeses, com ambiente que recria a paisagem agrícola do país de origem dos fundadores.
- TEMPO DE VISITA: 1 dia.
- COMO CHEGAR: de Curitiba, pela BR-376 até Ponta Grossa, depois pela PR-151 em direção a Castro.

### Fusão de culturas

indígena, tropeira e europeia compõem as raízes da gastronomia local

### **Erva-Mate**

São João do Triunfo conserva a tradição do ingrediente do chimarrão e do tererê

### SÃO JOÃO DO TRIUNFO

- 0 QUE VER: tradição da erva-mate, ingrediente essencial no chimarrão e no tererê, com propriedades rurais ligadas ao cultivo.
- TEMPO DE VISITA: meio dia.
- COMO CHEGAR: acesso pela PR-281.



- 0 QUE VER: tradições polonesas e ucranianas, festas típicas, igrejas históricas e gastronomia de influência eslava.
- TEMPO DE VISITA: meio dia a 1 dia.
- COMO CHEGAR: pela BR-277 ou BR-373.



### **OS CAMPOS GERAIS NA LISTA DOS 30 MELHORES RESTAURANTES DO PARANÁ:**

### **TOMATE SECO**

Representante da culinária italiana em Ponta Grossa, a casa oferece como destaques do cardápio, mignon e massas, além de pizzas napolitanas de longa fermentação natural.

Rua Balduíno Taques, 1029, Centro, Ponta Grossa.

### @tomatesecopg\_

### RESTAURANTE **GIRASSOL**

Pela 2ª vez na lista dos 30 melhores restaurantes do Paraná, tem o Pão no Bafo como um dos símbolos da casa.

BR-277, Km 167, Palmeira.







### **LITORAL**



# Litoral do Paraná: um tesouro entre céu e mar

natureza foi generosa com o litoral paranaense. Talvez isso explique porque a região, com cerca de 98 quilômetros de costa, seja recheada de cultura, gastronomia rica e particular, e muita história em cenários que parecem pintados à mão. Que certamente encantaram os olhos do então imperador Dom Pedro II quando, em maio de 1880, acompanhado da esposa, Tereza Cristina, visitou Paranaguá, Morretes e Antonina.

Sete municípios formam a região: Paranaguá, Guaratuba, Matinhos, Pontal do Paraná, Antonina, Morretes e Guaraqueçaba. Na temporada de verão do início de 2025, foram quase dois milhões de pessoas reunidas segundo as associações comerciais de Matinhos, Guaratuba e Pontal do Paraná. O



laurilio Cheli

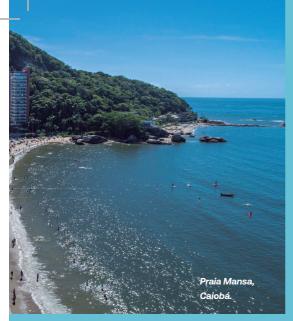
Verão Maior Paraná, projeto do Governo do Estado, realizou 33 shows gratuitos no período, e realizou o atendimento de 2,4 milhões de pessoas nas atividades esportivas.

A baía paradisíaca e o ferry boat que faz a travessia até Matinhos são dois pontos de atração de visitantes em Guaratuba. Praias como a Central e a de Brejatuba ficam entre as mais movimentadas durante o verão.

Cidade mais antiga do estado, fundada em 1648, Paranaguá tem o segundo maior porto público do país – em 2024, movimentou cerca de 66,7 milhões de toneladas – e o maior porto graneleiro da América Latina. Entre os endereços históricos, a Alfândega da Receita Federal, no próprio porto, é uma porta de acesso ao final do século 19.

### PRESERVAÇÃO AMBIENTAL

Pontal do Paraná se destaca pelas praias extensas e tranquilas, como Praia de Leste e Ipanema, além de balneários como Shangri-Lá e Pontal do Sul. A Ilha do Mel, que pertence a Paranaguá e de acesso restrito a veículos, é o grande cartão-postal do litoral. Trilhas levam a praias como Encantadas e Praia Grande, além de pontos his-





Centro Histórico de Morretes.

### Ilha do Mel

Em Paranaguá, é o grande cartão-postal do litoral.

tóricos como o Farol das Conchas e a Fortaleza de Nossa Senhora dos Prazeres, erguida no século 18.

O Parque Nacional de Saint-Hilaire/ Lange, que se estende pela Serra da Prata, e os parques estaduais da Ilha do Mel, do Rio da Onça e do Palmito, são duas das mais importantes áreas de preservação ambiental da Mata Atlântica. Em Morretes, o Parque Estadual Pico do Marumbi é destino certo para quem busca trilhas e montanhismo. O passeio de trem que sai de Curitiba para a cidade litorânea é uma viagem nostálgica a parte da história do Paraná.

### **CULTURA E GASTRONOMIA**

No campo cultural, o Centro Histórico de Paranaguá preserva casarões coloniais, igrejas antigas e museus que funcionam como uma cápsula do tempo, um retorno ao passado do estado. A culinária do litoral paranaense é marcada pela simplicidade e pelo uso de ingredientes frescos, herança das influências indígena, portuguesa e africana, e, claro, pelo sabor. Símbolo da mesa litorânea, o barreado típico de Morretes, Antonina e Paranaguá, conquistou o registro de Indicação Geográfica (IG) do INPI. Feito com carne bovina cozida lentamente em panela de barro vedada com farinha, é servido desfiado e acompanhado de farinha de mandioca, tem origem nos tempos dos tropeiros, que percorriam os caminhos entre o interior e o porto de Paranaguá.

A aguardente de cana e cachaça de Morretes e a bala de banana de Antonina, mais dois produtos do litoral, contam também com o selo de IG, e representam a diversidade da cultura culinária caiçara.

### **DICAS PARA PLANEJAR A VISITA**

As praias de Caiobá e Guaratuba concentram a vida noturna e as opções de lazer mais agitadas. Para quem prefere sossego, Praia de Leste, Ipanema e os balneários de Pontal do Paraná são ideais. Já a Ilha do Mel é destino certo para aventureiros e interessados em contato direto com a natureza.

### **LITORAL**

### Cinco lugares imperdíveis



### ILHA DO MEL (PARANAGUÁ)

- O QUE VER: praias preservadas, Fortaleza de Nossa Senhora dos Prazeres, Farol das Conchas, Gruta das Encantadas.
- TEMPO DE VISITA: pelo menos 2 dias (há pousadas e campings).
- COMO CHEGAR: barco saindo de Pontal do Sul (30 min) ou de Paranaguá (1h30).



### 2,4 milhões

de pessoas participaram das atividades do Verão Maior em 2025

### **CENTRO HISTÓRICO DE PARANAGUÁ**

- 0 QUE VER: casarões coloniais, Museu de Arqueologia e Etnologia da UFPR (MAE), Igreja de São Benedito, Mercado do Café.
- TEMPO DE VISITA: meio dia a 1 dia.
- Como chegar: acesso rodoviário pela BR-277, a cerca de 90 km de Curitiba

### PASSEIO DE TREM PELA SERRA DO MAR ATÉ MORRETES

- O QUE VER: percurso ferroviário centenário por túneis, pontes e cânions da Serra do Mar; chegada em Morretes com gastronomia típica, como o barreado.
- TEMPO DE VISITA: 1 dia (ida de trem + retorno de van ou ônibus).
- COMO CHEGAR: trem parte de Curitiba até Morretes (cerca de 4h de viagem).





# PARQUE NACIONAL DE SUPERAGÜI (GUARAQUEÇABA)

- 0 QUE VER: praias desertas, comunidades tradicionais, trilhas na Mata Atlântica, observação de fauna e flora.
- TEMPO DE VISITA: 2 a 3 dias.
- COMO CHEGAR: barco a partir de Paranaguá (cerca de 2h30) ou Guaraguecaba.

# RESERVA NATURAL SALTO MORATO (GUARAQUEÇABA)

- 0 QUE VER: trilha principal até a cachoeira de 100 metros, piscinas naturais e observação da biodiversidade.
- TEMPO DE VISITA: 1 dia.
- COMO CHEGAR: acesso rodoviário até Guaraqueçaba, seguido por estrada de terra até a reserva.



bom Gourmet

### O LITORAL NO RANKING DOS 30 MELHORES RESTAURANTES DO PARANÁ

Divulgação



### **BISTRÔ DA VILA**

Indicado pela 2ª vez como um dos 30 melhores do Paraná, tem como destaque os frutos do mar.

Largo Lamenha Lins, 66, Centro

🤰 @\_bistrodavila

Divulgação



### SIMPLES GASTROBAR

Prioriza ingredientes frescos, em pratos tradicionais e criações contemporâneas.

Rua Dos Araçás, 2302, Balneário Pontal Do Sul

@simplesgastrobar

Rodrigo Alberti



### SÍTIO SAMBAQUI

A casa tem a ostra como carro-chefe: In natura, gratinada, na moqueca ou no risoto.

📍 Estrada do Cabaraquara, Sítio Sambaqui.

🥯 @sitiosambaqui

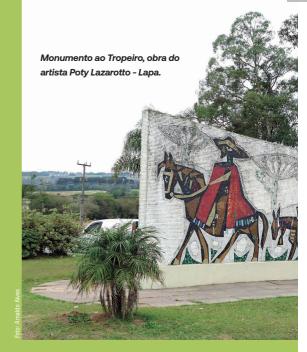
### **REGIÃO SUL**



# Sul do Paraná: a história tropeira e ingredientes nativos

Terra dos Pinheirais, como é conhecida a região Sul do Paraná, é como uma cápsula do tempo da história do tropeirismo. Junte a esse ativo histórico, a exuberância da natureza e a riqueza cultural deixada por imigrantes europeus. Localizada em uma área de clima temperado e florestas de araucária, esta porção do estado cativa visitantes pela diversidade e autenticidade.

A partir do século 18, o movimento tropeirismo estabeleceu rotas cruciais para o transporte de gado e mulas entre o Rio Grande do Sul e Sorocaba, no interior de São Paulo. As paradas e pousos dos tropeiros deram origem a diversas vilas e cidades da região.



No século 19 e início do 20, o Sul do Paraná experimentou um fluxo importante de imigração, principalmente de ucranianos e poloneses, italianos e alemães. A miscigenação cultural moldou a arquitetura, as tradições e, sobretudo, a gastronomia da região, que também foi palco da histórica Guerra do Contestado (1912-1916), na divisa com Santa Catarina.

# A HISTÓRIA CONTADA EM DESTINOS TURÍSTICOS

A influência ucraniana é parte do cotidiano em União da Vitória, evidenciada no Roteiro Ucraniano Kalena, que mergulha na cultura, na arquitetura religiosa e na gastronomia local. O Morro da Cruz conta com a segunda maior imagem de Jesus Cristo no Brasil (27 metros de altura, sobre um pedestal de seis metros), atrás apenas do Cristo Redentor, no Rio de Janeiro. O topo do morro oferece ainda visão privilegiada tanto da própria cidade quanto de Porto União, em Santa Catarina



Reconhecida como a Capital Paranaense da Erva-Mate, São Mateus do Sul, de forte presença da cultura polonesa, registrou, em 2022, a produção de 67,7 mil toneladas de erva-mate, uma contribuição fundamental para o total de 316,6 mil toneladas no estado do Paraná naquele ano. A tradição é celebrada na Rua do Mathe – a Mateada Cultural acontece durante as festas de

comemoração do aniversário da cidade, em setembro. Não à toa, a cidade é o epicentro do registro de Indicação Geográfica (IG) da Erva-Mate.

# SABORES DA MATA E INFLUÊNCIAS EUROPEIAS

A gastronomia da região Sul combina ingredientes nativos, como o pinhão e a erva-mate, com as tradições culinárias dos imigrantes. Alguns pratos típicos revelam a identidade da região:

Pinhão: principal ingrediente da culinária regional, o pinhão é consumido cozido, assado na chapa (sapecado) ou incorporado em diversos pratos. O Entrevero de Pinhão, mistura saborosa de carnes (bacon, linguiça, picanha etc.) refogadas com pinhão cozido e temperos, é um prato quente ideal para o clima frio da região.

Comidas tropeiras: a influência do tropeirismo está no Feijão Tropeiro e no Arroz Carreteiro, feitos com ingredientes como a carne seca e a farinha de mandioca.

Influência ucraniana e polonesa: O legado dos imigrantes se manifesta no Pierogi (massa cozida recheada, geralmente com batata e requeijão), no Borscht (sopa de beterraba, carne e repolho) e nas Cucas (bolos com cobertura crocante de farofa, de origem alemã).



Um dos símbolos da culinária paranaense o pinhão é consumido cozido, assado na chapa ou incorporado em diversos pratos

# **REGIÃO SUL**

### Cinco lugares imperdíveis no Sul do Paraná



# PARQUE DO ALVORECER - PATO BRANCO (SUDOESTE DO PR)

- Delle VSR Área de lazer com lago, pista de caminhada e espaços para eventos.
- 2 a 3 horas.
- COMO CHEGAR Localizado no centro da cidade.





### **MORRO DO CRISTO** - UNIÃO DA VITÓRIA

- 0 QUE VER: Vista panorâmica da cidade e da região, com uma estátua do Cristo Redentor.
- TEMPO DE VISITA: 1 a 2 horas. COMO CHEGAR: Acesso por estrada asfaltada a partir do centro da cidade.

### CACHOEIRA OLIVO -**CORONEL VIVIDA**

- 0 QUE VER: Cachoeira de fácil acesso, ideal para banho e piqueniques.
- TEMPO DE VISITA: 1 a 2 horas.
- Acesso por estrada rural a partir do centro da cidade.

### **PARQUE TURÍSTICO** AMBIENTAL DE INTEGRAÇÃO - BOM JESUS DO SUL

- O QUE VER: Espaço com trilhas ecológicas, área para piqueniques e contato com a natureza.
- TEMPO DE VISITA: 2 a 3 horas.
- MO CHEGAR: Acesso por estrada rural a partir do centro da cidade.

### **CATEDRAL DO SENHOR BOM JESUS - PALMAS**

- 0 QUE VER: Arquitetura imponente e interior ricamente decorado.
- DE VISITA: 30 minutos a 1 hora.
- MO CHEGAR: Localizada no centro da cidade.





### **O SUL NA LISTA DOS 30 MELHORES RESTAURANTES DO PARANÁ**



### **BRUM BISTRÔ**

A casa aposta na sofisticação da culinária francesa com influência da culinária italiana.

Rua Clevelândia, 894, Vila Nova, Francisco Beltrão





### **CHRIS TRATTORIA**

Entre os destaques do cardápio estão risoto de vinho tinto com filé mignon, bife Wellington e salmão com crosta de parmesão.

Rua Assis Brasil, 1419, Vila Isabel, Pato Branco (Sudoeste do PR)



### **RESTAURANTE STRAPAZZON**

Entre entradas e pratos principais, oferece risotos, frutos do mar, cortes especiais de carne e carta de vinhos selecionada.

Rua da Liberdade, 1265, Madalosso, Coronel Vívida.

@strapazzon\_restaurante



A Carne de Onça de Curitiba, um dos sete produtos paranaenses que recebeu IG em 2025.



Divulgação

# DNA PARANAENSE para degustação

comida é parte indissociável da identidade cultural de uma localidade e da população que a constrói diariamente. Poucas experiências são tão ricas nesse processo de turistar quanto provar das delícias que a mesa da cidade visitada oferece. Sabores e aromas experimentados são como impressões digitais que a memória jamais apaga.

Indicação Geográfica (IG) é um ativo de Propriedade Industrial concedido pelo Inpi (Instituto Nacional de Propriedade Intelectual) que identifica a origem de produtos ou serviços com qualidades específicas decorrentes de sua origem geográfica. O reconhecimento ocorre após análise rigorosa que verifica o atendimento de requisitos como a existência de caderno de específicações técnicas e delimitação da área geográfica.

Em outras palavras, a IG atesta que um produto ou serviço é um elemento intrínseco da identidade daquele lugar onde é produzido. Quer exemplos? O Barreado do litoral do Paraná, a bala de banana de Antonina, a Carne de Onça de Curitiba. É impossível desassociar esses itens dos lugares onde foram criados, são constantemente preparados e consumidos. Eles são parte da rotina das populações locais, e cada um deles é um pedaço feito de sabores e histórias do DNA de suas respectivas regiões.

Existem dois tipos de certificação. A mais comum é a Indicação de Procedência, concedida a regiões conhecidas como centros de extração, produção ou fabricação de determinado produto. O outro modo é por Denominação de Origem, para produtos cujas qualidades se devem exclusiva ou essencialmente ao meio geográfico, e aí se consideram fatores naturais e humanos.

O marco legal das Indicações Geográficas no Brasil foi estabelecido pela Lei da Propriedade Industrial e pela Portaria 04/2022 do INPI, que regulamentam os direitos e obrigações sobre propriedade industrial e intelectual no país, estabelecendo as condições para o registro das IGs.

Atualmente, o Paraná é hoje o Estado brasileiro com o maior número de IGs do



Barreado do litoral paranaense: iguaria caiçara feita de sabor e histórias.



O vinho de Bituruna atrai amantes e estudiosos da bebida de todo o país.



Bala de banana de Antonina: além da IG, produto é também Patrimônio Cultural Imaterial do Estado.

país. Com o reconhecimento recente da poncã de Cerro Azul, o Estado chegou à marca histórica de 21 produtos certificados. Somos o líder nacional no número de produtos tradicionais reconhecidos. E dividimos a liderança com Minas Gerais, que reúne 20 selos próprios e um compartilhado com São Paulo. Na sequência, estão Rio Grande do Sul (15), Espírito Santo (11), Santa Catarina (10) e São Paulo (10). No total, o Brasil tem 139 produtos certificados.

Só em 2025, foram sete novas indicações geográficas. Somada à poncã de Cerro Azul, foram reconhecidas as Broas de Centeio de Curitiba, a Cracóvia de Prudentópolis, a Carne de Onça de Curitiba, o café de Mandaguari, o urucum de Paranacity e o queijo colonial do Sudoeste do Paraná.

Outros 14 produtos paranaenses já con-

tavam com o selo de Indicação Geográfica: aguardente de cana e cachaça de Morretes, goiaba de Carlópolis, uvas de Marialva, barreado do Litoral, bala de banana de Antonina, melado de Capanema, queijo da Colônia Witmarsum, café do Norte Pioneiro, mel da região Oeste, mel de Ortigueira, erva-mate de São Mateus do Sul, morango do Norte Pioneiro, camomila de Mandirituba e vinhos de Rituruna

O Estado ainda conta com nove processos em análise e outros 25 em fase de estruturação segundo levantamento com apoio técnico do Sebrae/PR.

A Indicação Geográfica é uma ferramenta de proteção, desenvolvimento regional e valorização da cultura. "Ela ajuda a preservar a biodiversidade, o conhecimento tradicional e os recursos naturais. Além disso, impulsiona a economia local porque agrega valor e desperta o interesse do mercado por produtos autênticos e de origem garantida", explicou, em entrevista ao Bom Gourmet, Maria Izabel Rosa Guimarães, gestora estadual de IGs do Sebrae-PR.

O processo de obtenção dos registros é conduzido por associações, sindicatos ou cooperativas que representam os produtores e empreendedores regionais. Em muitos casos, as entidades contam com o apoio fundamental do Governo do Estado e do Sebrae/PR, que orientam os produtores quanto à importância do selo e sobre os procedimentos a serem adotados para a certificação.



VIAJE PARANÁ
Governador: Carlos Massa Ratinho Junior
Secretário de Turismo: Leonaldo Paranhos
Diretor-Presidente: Irapuan Cortes
Diretor de Promoção: Eduardo Aguiar
Coordenação Editorial: Eduardo Aguiar
e Priscila Paganotto

GOVERNO DO ESTADO SECRETARIA DO TURISMO

WWW.VIAJEPARANA.COM