



ÍNSUA
COSTA DA MORTE



ENTRANTES

Revuelto de algas, gambas y zamburiñas	10€
Calamares fritos con patatas fritas	9€
Parrillada de verduras de temporada	9€
Ensaladilla rusa	7€
Croquetas caseras	7€
Tortilla de patata	Pequeña: 6€ Grande: 9€
Pulpo á feira	18€
Raxo encebollada o con champiñones	8€
Tostas de queso de cabra y mermelada	18€
Pulpo a la plancha con cachelos crujientes	20€
Empanada casera	4€

ENSALADAS

Ensalada César <i>(Lechuga, tomate, pollo, picatostes, queso, nueces y salsa César)</i>	9€
Ensalada de frutos del mar <i>(Lechuga, tomate, cebolla, calamares, gambas, langostinos y mejillones)</i>	9€
Ensalada tropical con vinagreta de frutos rojos y salsa de yogur <i>(Lechuga, tomate y frutas de temporada)</i>	8€
Ensalada mixta <i>(Lechuga, tomate, cebolla, maíz, espárragos, atún, zanahoria y aceitunas)</i>	8€

MARISCOS

Vieiras ínsua	5€/ud.
Almejas a la marinera	14€
Langostinos a la plancha	13€
Zamburiñas a la plancha (10 ud.)	18€
Navajas de Finisterre a la plancha	12€

CARNE

Pierna de cordero lechal a baja temperatura con patatas y verdura a la plancha	16€
Chuleta de ternera con patatas y pimienta	14€
Entrecot con pimientos y champiñones al ajillo	16€
Solomillo de ternera con patatas y verdura a la plancha	18€
Churrasco de cerdo	11€
Churrasco de ternera	13€
Jarrete de ternera al mencia	13€
Croca de ternera fileteada	12€

————— Sugerecias para 2 personas —————

Parrillada de carne <i>Pollo + chorizo rojo + chorizo criollo + churrasco de ternera + churrasco de cerdo + croca fileteada y patatas fritas</i>	25€
Caja Ínsua <i>Tortilla de patata pequeña + croca fileteada + croquetas caseras + ensalada del Chef</i>	22€

PESCADOS

Lenguado a la plancha con ensalada verde	17€
Bacalao gratinado con ali-oli de albahaca	15€
Bacalao a la parrilla con patata cocida y cebolla a la plancha	18€
Merluza con algas y almejas	14€
Caldeirada de pescados del día	15€





ÍNSUA
COSTA DA MORTE



ARROCES & PASTAS FRESCAS

Risotto de setas, pulpo y langostinos	13,50€
Ravioli de espinacas y ricota al pesto	8€
Lasaña	8€
Spaguetti a la boloñesa	8€

Sugerencias para 2 personas

Arroz con bogavante	45€
Paella de mariscos	40€

PIZZAS

tomate, mozzarella, orégano y...

Vegetariana (Cebolla, pimiento, champiñones, aceitunas y tomate)	9€
---	----

Boloñesa (Salsa boloñesa -con carne de ternera picada-)	8,50€
--	-------

Ínsua (Panceta, jamón, chorizo y huevo)	8,50€
--	-------

Calzone (se sirve cerrada) (Jamón york, aceitunas negras y champiñones)	8€
--	----

Prosciuto (Jamón york)	7,50€
---------------------------	-------

Fruto di mare (Gambas, mejillones, calamares y almejas)	9€
--	----

Gallega (Pulpo, pimentón y aceite de oliva)	10€
--	-----

MENÚ ESPECIAL

ENTRANTES

Carpaccio de pulpo
Ensalada templada de setas y langostinos

PLATO PRINCIPAL

A elegir entre...

Jarrete de ternera al Mencía

o

Bacalao gratinado al ali-oli

INCLUYE

Pan

Postre casero

Chupito de orujo gallego

Café o infusión

24€/ PERSONA

Las bebidas no están incluidas en el precio.

POSTRES

Elaboramos diariamente una variedad de postres caseros. Nuestro personal les informará de los postres disponibles hoy.

ALÉRGENOS



CONTIENE
GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS
DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS
DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE
AZUFRE
Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES





ÍNSUA
COSTA DA MORTE

CARTA DE VINOS

WINE LIST



TINTOS

RIOJA CRIANZA

Azpilicueta	14€
Lan	14€

RIOJA RESERVA

Azpilicueta reserva	17€
---------------------	-----

MENCÍA

Rectoral de Amandi	13€
Vía Romana	14€



BLANCOS

ALBARIÑO

Santiago Ruiz	18€
Terras Gauda	18€
Martín Códax	14€
Camiño do Rei	13€
Terramundi	13€

RIBEIRO

Costeira	14€
Cumio	12€



REGLAMENTO (UE) Nº 1169/2011

Establecimiento con información disponible en materia de alergias e intolerancias alimentarias.

Soliciten información a nuestro personal.

Muchas gracias.

REGULATION (UE) Nº 1169/2011

Information available on food allergies and intolerances.

Request the information to the staff.

Thank you.

