

insua RESTAURANTE



INSUA
COSTA DA MORTE

ENTRANTES
ENSALADAS

CARNES

ARROCES

MARISCOS

PESCADOS

MENÚS ESPECIALES

PASTAS

PIZZAS

VINOS

ES

EN

DE

FR

Reglamento (UE) N° 1169/2011



Establecimiento con
información disponible en
materia de alergias e
intolerancias alimentarias

Soliciten información a
nuestro personal

ENTRANTES

Pulpo a la plancha con cachelos crujientes 19.00

Zorza, huevos fritos y patatas 10.00

Raxo encebollado
con patatas fritas 9.00

Raxo con champiñones
con patatas fritas 9.00

Calamares fritos con patatas 9.50

Parrillada de verduras de temporada 9.50

Revuelto de algas, setas y zamburiñas 10.00

Tosta de queso de cabra
con mermelada de tomate 9.00

Tortilla de patatas 9.00

Croquetas caseras 7.50

Empanada casera 5.00

Pimientos de Padrón 6.00

Tabla de quesos 14.00

Queso del país, queso vaca semicurado,
queso de cabra semicurado con
pimentón, nueces y pasas

Á FEIRA

Servido en tabla de
madera, con una base de
patata cocida y
aderezado con pimentón,
aceite de oliva y sal.

Pulpo 18.00

Oreja 10.00

Lacón 12.00

 Plato apto para personas vegetarianas

ENSALADAS

Ensalada César	9.00
Lechuga, tomate, pollo, picatostes, queso, nueces y salsa César	
Ensalada frutos del mar	9.00
Lechuga, tomate, gambas, langostinos, calamares, almejas y cebolla pochada	
Ensalada templada	9.00
Salteado de repollo, navajas, pulpo	
Ensalada mixta	7.00
Lechuga, tomate, cebolla, maiz, espárragos, atún, zanahoria, aceitunas, remolacha y huevo cocido	
Ensalada de queso de cabra	8.50
Lechuga, tomates cherry, rulo de cabra y nueces	

SALSAS

Puede escoger dos de estas salsas para su ensalada

Frutos rojos

Mostaza y miel

Vinagreta

(vinagre de Módena, cebolla, pimientos verde y rojo)

Algas

CARNES

Milanesa de pollo
con patatas fritas

7.50

Jarrete de ternera al Mencía
con patata panadera

13.00

Milanesa de ternera
con patatas fritas

9.00

Carrilleras de cerdo estofadas
con puré de patata

11.50

A LA PARRILLA

Chuleta de ternera
con patatas fritas y salteado de pimientos

14.00

Entrecot
con patatas fritas, pimientos y champiñones al ajillo

16.00

Solomillo de ternera
con patatas fritas y verduras a la plancha

18.00

Croca de ternera fileteada
con patatas fritas

12.50

Churrasco de cerdo
con patatas fritas y 1 chorizo criollo

12.00

Churrasco de ternera
con patatas fritas y 1 chorizo criollo

13.50

PARRILLADA ÍNSUA

Croca de ternera fileteada

Entrecot de ternera

Churrasco de ternera

Churrasco de cerdo

Chorizo rojo

Chorizo criollo

Patatas fritas

15.00
por persona

PARA 2 PERSONAS

ARROCES

*Los precios indicados son por persona. Nuestros arroces son **melosos** (un punto de cocción intermedia)

Risotto de espinacas y pollo	13.00	Arroz con verduras de temporada 	16.00
Risotto de setas, pulpo y langostinos	14.00	Arroz de pulpo con queso del país	16.00
Paella de mariscos <i>con mariscos de temporada</i>	20.00	Arroz negro con chipirones	13.00
Arroz con bogavante <i>(mínimo para 2 personas)</i>	23.00	Arroz de ragout de ciervo y setas	14.00

MARISCOS

Zamburiñas a la plancha (8 unidades)	20.00	Vieiras al estilo Ínsua <i>Con cebolla, pimiento, gambas, tomate y virutas de jamón serrano</i>	6€/ud.
Navaja de Finisterre a la plancha	12.00		
Mejillón al vapor <i>Con salsa vinagreta y salsa de algas servidas aparte</i>	7.00	Almejas a la marinera	14.00

 **Plato apto para personas vegetarianas**

PESCADOS

Lenguado a la plancha con ensalda verde, salsa Tártara y patata cocida	18.00
Bacalao gratinado con alioli de albahaca y patata cocida	15.00
Bacalao al horno con salsa de nata y patata panadera	15.00
Bacalao a la parrilla con patata cocida y cebolla a la plancha	18.00
Merluza con algas y almejas	15.00

PESCADOS DEL DÍA

En caldeirada	15.00
En parrillada	15.00

MENÚ DEL MAR

Este menú incluye:

Pan, postre casero, chupito de orujo Gallego y café o infusión.

*Las bebidas **no** están incluidas.*

Mínimo 2 personas

Sujeto a disponibilidad

PRIMER PLATO

Almejas a la marinera

SEGUNDO PLATO

Bogavante con arroz

29.00

por persona

MENÚS ESPECIALES

MENÚ SABORES

ENTRANTES

Carpaccio de pulpo

Ensalada templada

Este menú incluye:

Pan, postre casero, chupito de orujo Gallego y café o infusión.

*Las bebidas **no** están incluidas.*

Mínimo 2 personas

PLATO PRINCIPAL

A elegir entre

Jarrete de ternera al Mencía

o

Bacalao gratinado al alioli

24.00

por persona

MENÚS ESPECIALES

PASTAS

Spaguetti con salsa Boloñesa

9.00

Spaguetti con salsa pesto

9.00

Ravioli de espinacaS y ricota al pesto 

9.00

Lasaña

9.00

100%
MASA
CASERA

PIZZAS

Vegetariana 

Cebolla, pimiento, champiñones, aceitunas y tomate

10.00

Gallega

Pulpo, pimentón y aceite de oliva

12.00

Calzone

Jamón York, aceitunas negras y champiñones

8.50

Fruti di mare

Gambas, mejillones, calamares y almejas

10.00

Boloñesa

Carne de tenera picada y salsa barbacoa

9.00

Bambina

Salchicha, bacon, huevo y salsa barbacoa

9.50

Insua

Bacon, jamón, chorizo y huevo

9.00

Atún

Atún, cebolla y pimiento verde

8.50

Prosciuto

Jamón York

8.00

Lacón

Lacón y queso del país

10.00



Plato apto para personas vegetarianas



VINOS

BLANCO

ALBARIÑO

Mar de Frades 22.00

Santiago Ruiz 20.00

Terras Gaudas 19.00

Paco y Lola 17.00

Señorío Sobral 14.00

Terra Mundi 12.00

RIBEIRO

Casal de Armán 18.00

Marqués de San Fiz 15.00

Cumio 13.00

Costeira 14.00

GODELLO

Godebal 16.00

Mil ríos 14.00

TINTO

RIOJA

Vivanco 15.00

Azpilicueta 14.00

Lan 14.00

Viña Paceta 13.00

RIOJA RESERVA

Lan Reserva 17.00

MENCÍA

Vía Romana 14.00

Rebolledo 14.00

Conde Lagariños 12.00

RIBERA DEL DUERO

Quinta de Tarsus (Crianza) 12.00

STARTERS

SALADS

MEATS

RICE

SEAFOOD

FISH

SPECIAL MENUS

PASTAS

PIZZAS

WINES

ES

EN

DE

FR



Reglamento (UE) N° 1169/2011



Establishment with
information available on
food allergies and
intolerances

Request information from
our staff


STARTERS

Grilled octopus with crispy potatoes	19.00	Spanish omelette 	9.00
Zorza, fried eggs and fries	10.00	Home-made croquettes	7.50
Raxo with onion and fries	9.00	Home-made Galician pie	5.00
Raxo with mushrooms and fries	9.00	Padron peppers 	6.00
Fried calamari with fries	9.50	Cheeseboard 	14.00
Grilled seasonal vegetables 	9.50	Country cheese, cheese curds, goat cheese with paprika, walnuts and raisins	
Scrambled algae, mushrooms and scallops	10.00		
Toasted bread with goat cheese  and tomato jam	9.00		

À FEIRA

Served in wooden board with boiled potatoes, paprika, olive oil and salt

Octopus	18.00
Pig's Ear	10.00
Pork shoulder	12.00

 Dish suitable for vegetarian people

SALADS

Ensalada César	9.00
Lettuce, tomato, chicken, croutons, cheese, nuts and Caesar dressing	
Ensalada frutos del mar	9.00
Lettuce, tomato, shrimp, prawns, calamaers, clams and onion poached	
Ensalada templada	9.00
Sauteed cabbage, razor clams and octopus	
Ensalada mixta	7.00
Lettuce, tomato, onion, corn, asparagus, tuna, carrots, olives, beets and boiled egg	
Ensalada de queso de cabra	8.50
Lettuce, tomatoes Cherrie, goat cheese and walnuts	

SAUCES

You can choose two of these
sauces for your salad

Berries

Mustard and honey

Vinaigrette

(Modena vinegar, onion, green and red peppers)

Seaweed

MEATS

Breaded chicken with fries 7.50

Breaded veal with fries 9.00

Veal shank 13.00
with wine sauce Mencia with sliced potatoes

Cheeks pork stew 11.50
with mashed potatoes

GRILLED

Veal cutlet 14.00
with fries and sauteed peppers

Entrecote 16.00
with fries, peppers and garlic mushrooms

Beef tenderloin 18.00
with fries and grilled vegetables

Veal hip 12.50
with fries

Pork ribs 12.00
with fries and 1 criollo creole sausage

Veal ribs 13.50
with fries and 1 criollo creole sausage

PARRILLADA ÍNSUA

Veal hip

Veal ribs

Pork ribs

Entrecote

Chorizo

Creole sausage

Fries

FOR 2 PERSONS

15.00

per person


RICE

* Prices shown are per person. Our rice dishes are **melosos** (an intermediate cooking point)

Risotto with spinach and chicken	13.00	Seasonal vegetable rice 	16.00
Mushroom risotto, octopus and prawns	14.00	Rice with octopus and country cheese	16.00
Rice with lobster (minimum 2 persons)	23.00	Black rice with squids	13.00
Seafood paella with seasonal seafood	20.00	Rice with deer ragout and mushrooms	14.00

SEAFOOD

Grilled Scallops (8 Unit)	20.00	Pilgrims scallop Insua (Unit) Onion, pepper, prawns, tomato and shavings of ham	6€/ud.
Grilled razor-shells	12.00		
Clams with marinara sauce	14.00	Steamed mussels Sauces served part: Vinaigrette Sauce and seaweed sauce	7.00

 Dish suitable for vegetarian people

FISH

Grilled sole with green salad, boiled potato and tartar sauce	18.00
Cod gratin with basil aioli and boiled potato	15.00
Cod baked with cream sauce and sliced potato	15.00
Grilled cod with boiled potato and grilled onion	18.00
Hake with seaweed and clams	15.00

FISH OF THE DAY

In Galician stew	15.00
Grilled	15.00

MENÚ DEL MAR

This menu includes:

Bread, homemade dessert, shot of Galician orujo and coffee or tea.

Drinks are not included.

Minimum 2 persons

Subject to availability

MAIN COURSE

Clams with marinara sauce

SECOND COURSE

Lobster with rice

29.00

per person

SPECIAL MENUS

MENÚ SABORES

STARTERS

Octopus Carpaccio

Warm salad

MAIN COURSE

To choose between:

Veal shank
with wine sauce Mencia with sliced potatoes

or

Cod gratin
with basil aioli and boiled potato

This menu includes:

*Bread, homemade dessert, shot
of Galician orujo and coffee or
tea.*

Drinks are not included.


Minimum 2 persons

24.00

per person

SPECIAL MENUS


PASTAS

Spaghetti Bolognese	9.00	Spaguetti with pesto sauce	9.00
Ricotta and spinach ravioli with pesto sauce 	9.00	Lasagna	9.00

100%
HOMEMADE
DOUGH

PIZZAS

Vegetariana 	10.00	Gallega	12.00
<i>Onion, peppers, mushrooms, olives and tomato</i>		<i>Octopus, paprika and olive oil</i>	
Calzone	8.50	Fruti di mare	10.00
<i>Ham, black olives and mushrooms</i>		<i>Prawns, mussels, squid and clams</i>	
Boloñesa	9.00	Bambina	9.50
<i>Minced meat and barbecue sauce</i>		<i>Sausage, bacon, egg and barbecue sauce</i>	
Insua	9.00	Atún	8.50
<i>Bacon, ham, chorizo and egg</i>		<i>Tuna, onion and green pepper</i>	
Prosciuto	8.00	Lacón	10.00
<i>Ham</i>		<i>Ham and cheese country</i>	

 Dish suitable for vegetarian people



WINES

WHITE

ALBARIÑO

Mar de Frades	22.00
Santiago Ruiz	20.00
Terras Gaudas	19.00
Paco y Lola	17.00
Señorío Sobral	14.00
Terra Mundi	12.00

RIBEIRO

Casal de Armán	18.00
Marqués de San Fiz	15.00
Cumio	13.00
Costeira	14.00

GODELLO

Godebal	16.00
Mil ríos	14.00

RED

RIOJA

Vivanco 15.00

Azpilicueta 14.00

Lan 14.00

Viña Paceta 13.00

RIOJA RESERVA

Lan Reserva 17.00

MENCÍA

Vía Romana 14.00

Rebolledo 14.00

Conde Lagariños 12.00

RIBERA DEL DUERO

Quinta de Tarsus (Crianza) 12.00

VORSPEISEN
SALATE
FLEISCH
REISGERICHTE
MEERESFRÜCHTE
FISCH
SPEZIELLE MENÜS
PASTAS
PIZZAS
WEINE

ES

EN

DE

FR

Reglamento (UE) N° 1169/2011



Einrichtung mit
Informationen zu
Lebensmittelallergien und
-unverträglichkeiten

Fordern Sie
Informationen von
unseren Mitarbeitern an

VORSPEISEN

Gegrillter Pulpo (Oktopus) mit knusprigen Kartoffeln	19.00	Spanisches Kartoffelomelette 	9.00
Zorza, Spiegeleier und Kartoffeln	10.00	Hausgemachte Krokette	7.50
Raxo mit Pilzen und Pommes	9.00	Hausgemachte Empanada	5.00
Raxo mit Zwiebeln und pommes	9.00	Padron Paprika 	6.00
Frittierte Calamari mit Kartoffeln	9.50	Käsebrett	14.00
Gegrilltes Gemüse der Saison 	9.50	Käse des Landes, mittelreifer Käse, Ziegenkäse mit Paprika, Nüssen und Rosinen	
Rührei mit Algen und Kammuschelfleisch	10.00		
Geröstetes Brot mit Ziegenkäse und Tomatenmarmelade	9.00		

 *Gericht für Vegetarier*

Á FEIRA

Serviert auf einer Platte mit gekochten Kartoffeln, mit Olivenöl übergossen und Paprika und Salz gewürzt

Pulpo (Oktopus) 18.00

Schweinsohr 10.00

Vorderschinken 12.00

SALATE

Ensalada César	9.00
Salat mit Tomaten, Huhn, Croutons, Käse, Nüssen und Caesar-Dressing	
Ensalada frutos del mar	9.00
Salat mit Tomaten, Krabben, Garnelen, Calamari, Venusmuscheln und pochierten Zwiebeln	
Ensalada templada	9.00
Sautierter Kohl mit Schwertmuscheln und Pulpo (Oktopus)	
Ensalada mixta	7.00
Gemischter Salat mit Tomaten, Zwiebeln, Mais, Spargel, Thunfisch, Karotten, Oliven, Roter Bete und gekochtem Ei	
Ensalada de queso de cabra	8.50
Salat mit Cherrie-Tomaten, Ziegenkäse und Nüsse	

SAUCES

Sie können zwei dieser
Saucen für Ihren Salat wählen

Rote Früchte

Senf und Honig

Vinaigrette

(Modena-Essig, Zwiebel, grüne und rote Paprika)

Seetang

FLEISCH

Hähnchenfilet, paniert mit Mehl, Ei und Panko	7.50	Kalbshaxe mit Mencía-Weinsauce Mit Bratkartoffeln galicischer Art	13.00
Kalbsfilet, paniert mit Mehl, Ei und Panko	9.00	Schweinebäckchen-Eintopf mit Kartoffelpüree	11.50

GEGRILLT

Kalbskotelett <i>Mit Pommes und sautierten Paprika</i>	14.00
Entrecôte <i>Mit Pommes, Paprika und Knoblauch-Champignons</i>	16.00
Rinderfilet <i>Mit Pommes und gegrilltem Gemüse der Saison</i>	18.00
Kalbshüftfilet <i>Mit Pommes</i>	12.50
Schweinerippchen <i>Mit Pommes und kreolischer Wurst</i>	12.00
Kalbsrippchen <i>Mit Pommes und kreolischer Wurst</i>	13.50

PARRILLADA ÍNSUA

Kalbshüftfilet
Schweinerippchen
Kalbsrippchen
Entrecôte


Chorizo
Kreolischer Wurst
Pommes

FÜR 2 MENSCHEN

15.00
per person

REISGERICHTE

* Die angegebenen Preise verstehen sich pro Person. Unsere Reisgerichte sind **melosos** (ein Zwischenkochpunkt)

Spinat-Hühnchen-Risotto	13.00	Reis mit Gemüse der Saison 	16.00
Pilz-Risotto mit Pulpo (Oktopus) und Garnelen	14.00	Reis mit Tintenfisch und Landkäse	16.00
Reis mit Hummer (mindestens 2 Personen)	23.00	Schwarzer Reis mit Tintenfischen	13.00
Paella mit Meeresfrüchten mit saisonalen Meeresfrüchte	20.00	Reis mit Hirschragout und Pilzen	14.00

MEERESFRÜCHTE

Gegrillte Kammuscheln (8 Einheit)	20.00	Jakobsmuscheln im Insua-Stil (Stck.)	6€/ud.
Gegrillte Finisterre-Schwertmuscheln	12.00	Mit Zwiebeln, Paprika, Tomaten, Garnelen und Serrano-Schinkenstreifen	
Venusmuscheln mit Marinera-Sauce	14.00	Gedämpfte Muscheln	7.00
		Saucen werden separat serviert: Vinaigrette-Saucen und Algensaucen	



Gericht für Vegetarier

FISCH

Seezunge vom Grill mit grünem Salat, gekochten Kartoffeln und Sauce-Tartare	18.00
Kabeljaugratin, mit Basilikum-Aioli und gekochten Kartoffeln	15.00
Kabeljau, im Backofen gegart, mit Sahnesauce und Bratkartoffeln galicischer Art	15.00
Gegrillter Kabeljau mit gekochten Kartoffeln und gegrillten Zwiebeln	18.00
Seehecht mit Algen und Venusmuscheln	15.00

FISCH DES TAGES

Galizischer Eintopf	15.00
Gegrillt	15.00

MENÚ DEL MAR

Dieses Menü enthält:

*Brot, hausgemachtes Dessert,
ein Schuss galizisches Orujo und
Kaffee oder Tee.*

Getränke sind nicht inbegriffen.

Minimum 2 persons

Vorbehaltlich der Verfügbarkeit

VORSPEISEN

Venusmuscheln mit Marinera-Sauce

HAUPTGERICHT

Reis mit Hummer

29.00

per person

SPEZIELLE MENÜS

MENÚ SABORES

VORSPEISEN

Pulpo (Oktopus) Carpaccio

Warmer Salat

HAUPTGERICHT

Die Wahl zwischen

Kalbshaxe mit Mencía-Weinsauce
Mit Bratkartoffeln galicischer Art

or

Kabeljaugratin
mit Basilikum-Aioli und gekochten Kartoffeln

Dieses Menü enthält:

*Brot, hausgemachtes Dessert,
ein Schuss galizisches Orujo und
Kaffee oder Tee.*

Getränke sind nicht inbegriffen.

Minimum 2 persons

24.00
per person

SPEZIELLE MENÜS

PASTAS

Spaghetti Bolognese 9.00

Ricotta und Spinat-Ravioli mit Pesto-Sauce  9.00

Spaguetti mit Pesto-Sauce 9.00

Lasagna 9.00

PIZZAS

100%
HAUSGEMACHTER
TEIG

Vegetariana  10.00
mit Zwiebeln, Paprika, Champignons, Oliven und Tomaten

Calzone 8.50
mit gekochtem Schinken, schwarzen Oliven und Champignons

Boloñesa 9.00
mit Hackfleisch und Barbecue-Sauce

Insua 9.00
mit Speck, Schinken, Wurst und Ei

Prosciuto 8.00
mit Yorker Schinken

Gallega 12.00
mit Pulpo (Oktopus), gewürzt mit Paprika und Olivenöl

Fruti di mare 10.00
mit Garnelen, Miesmuscheln, Calamari und Venusmuscheln

Bambina 9.50
mit Wurstscheibchen, Ei und Barbecue-Sauce

Atún 8.50
mit Thunfisch, Zwiebeln und grüner Paprika

Lacón 10.00
mit Vorderschinken und Käse aus der Region

 Gericht für Vegetarier



WEINE

WEISS

ALBARIÑO

Mar de Frades 22.00

Santiago Ruiz 20.00

Terras Gaudas 19.00

Paco y Lola 17.00

Señorío Sobral 14.00

Terra Mundi 12.00

RIBEIRO

Casal de Armán 18.00

Marqués de San Fiz 15.00

Cumio 13.00

Costeira 14.00

GODELLO

Godebal 16.00

Mil ríos 14.00

ROT

RIOJA

Vivanco 15.00

Azpilicueta 14.00

Lan 14.00

Viña Paceta 13.00

RIOJA RESERVA

Lan Reserva 17.00

MENCÍA

Vía Romana 14.00

Rebolledo 14.00

Conde Lagariños 12.00

RIBERA DEL DUERO

Quinta de Tarsus (Crianza) 12.00

ENTRÉES
SALADES
VIANDES
RIZ
FRUITS DE MER
POISSON
MENU SPÉCIAUX
PASTAS
PIZZAS
VINS

ES

EN

DE

FR

Reglamento (UE) N° 1169/2011



Établissement avec des informations disponibles sur les allergies et intolérances alimentaires


Demander des informations à notre personnel

ENTRÉES

Poulpe grillé avec des pommes de terre croustillantes	19.00	Omelette espagnol 	9.00
Zorza, œufs frits et frites	10.00	Accueil-Croquettes	7.50
Raxo avec de l'oignon et des frites	9.00	Gâteae de Galice fait maison	5.00
Raxo avec des champignons et des frites	9.00	Poivrons de Padron 	6.00
Calmars frits avec des frites	9.50	Plat au fromage 	14.00
Légumes de saison grillés 	9.50	fromage du pays, fromage en grains, fromage de chèvre, des noix et des raisins secs	
Algues brouillées, champignons et coquilles Saint-Jacques	10.00		
Du pain grillé au fromage 	9.00		
de chèvre et confiture de tomate			

À FEIRA

Servi en planche de bois avec des pommes de terre, du paprika, de l'huile d'olive et du sel	Poulpe	18.00
	Oreille de porc	10.00
	Épaule de porc	12.00

 Plat adapté aux végétariens

SALADES

Ensalada César	9.00
Laitue, tomate, poulet, croûtons, fromage, vinaigrette de noix et de César	
Ensalada frutos del mar	9.00
Laitue, tomate, crevettes, palourdes et calamars, l'oignon pochés	
Ensalada templada	9.00
Chou sauté, courgettes, poulpe	
Ensalada mixta	7.00
Laitue, tomate, oignon, maïs, asperges, thon, carottes, olives, betteraves et œufs durs	
Ensalada de queso de cabra	8.50
Laitue, tomates Cherry, fromage de chèvre et aux noix	

SAUCES

Vous pouvez choisir deux de ces sauces pour votre salade

Fruits rouges

Moutarde et miel

Vinaigrette

(vinaigre de Modène, oignon, poivrons verts et rouges)

Algues

VIANDES

Poulet pané avec frites	7.50	Jarret de veau avec sauce au vin Mencia et avec des pommes de terre	13.00
Veau pané avec frites	9.00	Joues ragoût de porc avec des pommes de terre	11.50

GRILLÉ

Cotelette de veau <i>Frites et poivrons sautés</i>	14.00
Entrecôte <i>Avec frites, poivrons et champignons à l'ail</i>	16.00
Filet de bœuf <i>Frites et légumes grillés</i>	18.00
Hanche de veau <i>Avec frites</i>	12.50
Côtes de porc <i>Frites et créole</i>	12.00
Cotelette de veau <i>Frites et créole</i>	13.50

PARRILLADA ÍNSUA


Hanche de veau
Cotelette de veau
Côtes de porc
Entrecôte
Chorizo
Créole
Frites

POUR 2 PERSONNES

15.00
per person


RIZ

* Les prix indiqués sont par personne. Nos plats de riz sont **melosos** (un point de cuisson intermédiaire)

Risotto aux épinards et poulet	13.00	Riz saisonnier végétale 	16.00
Risotto aux champignons, avec du poulpe et des crevettes	14.00	Riz avec du poulpe et fromage du pays	16.00
Riz au homard (minimum 2 personnes)	23.00	Riz noir avec des calmars	13.00
Paella aux fruits de mer aux fruits de mer de saison	20.00	Riz au ragoût de cerf et champignons	14.00

FRUITS DE MER

Pétoncles grillés (8 Unité)	20.00	Coquille saint-jacques (Unité) Oignon, poivron, tomate, crevettes et copeaux de jambon	6€/ud.
Palourdes de rasoir de Finisterre grillées	12.00	Moules cuites à la vapeur	7.00
Palourdes avec sauce marinara	14.00	Sauces servi partie: sauce à la vinaigrette et sauce aux algues	

 Plat adapté aux végétariens

POISSON

Sole grillée avec une salade verte et sauce tartare	18.00
Morue gratinée au basilic aïoli cuites au four et pommes de terre	15.00
Morue au four avec une sauce à la crème et pommes de terre cuites	15.00
Morue grillée avec pommes de terre cuites et oignons grillés	18.00
Colin aux algues et palourdes	15.00

POISSON DU JOUR

Ragoût de Galice	15.00
Grillé	15.00

MENÚ DEL MAR

Ce menu contient:

*Du pain, un dessert fait maison,
une pincée d'orujo galicien et
du café ou du thé.*

Les boissons ne sont pas inclus.

Minimun 2 persons

Sous réserve de disponibilité

ENTRÉE

Moules à la sauce marinara

PLAT PRINCIPAL

Riz au homard

29.00

per person

MENUS SPÉCIAUX

MENÚ SABORES

ENTRÉES

Poulpe Carpaccio

Salade tiède

PLAT PRINCIPAL

Le choix entre

Jarret de veau
avec sauce au vin Mencia et pommes de terre

ou

Morue gratinée
au basilic aioli cuites au four et pommes de terre

Ce menu contient:

*Du pain, un dessert fait maison,
une pincée d'orrujo galicien et
du café ou du thé.*

*Les boissons ne sont pas inclus.
Minimun 2 persons*

24.00


per person

MENU SPÉCIAUX

PASTAS

Spaghetti bolognaise 9.00

Spaguetti avec sauce au pesto 9.00

Ricotta et épinards raviolis à la sauce au pesto  9.00

Lasagna 9.00

100%
PÂTE
FAIT MAISON

PIZZAS

Vegetariana 

Oignons, poivrons, champignons, olives et tomates

10.00

Gallega

Octopus, paprika et huile d'olive

12.00

Calzone

Jambon, olives noires et champignons

8.50

Fruti di mare

Crevettes, moules, calamars et palourdes

10.00

Boloñesa

Viande hachée et sauce barbecue

9.00

Bambina

Saucisses, oeuf, bacon et sauce barbecue

9.50

Insua

Bacon, jambon, chorizo et oeuf

9.00

Atún

Thon, oignon et poivron vert

8.50

Prosciuto

Jambon

8.00

Lacón

Ham et pays du fromage

10.00



Plat adapté aux végétariens



VINS

BLANC

ALBARIÑO

Mar de Frades 22.00

Santiago Ruiz 20.00

Terras Gaudas 19.00

Paco y Lola 17.00

Señorío Sobral 14.00

Terra Mundi 12.00

RIBEIRO

Casal de Armán 18.00

Marqués de San Fiz 15.00

Cumio 13.00

Costeira 14.00

GODELLO

Godebal 16.00

Mil ríos 14.00

ROUGE

RIOJA

Vivanco	15.00
Azpilicueta	14.00
Lan	14.00
Viña Paceta	13.00

RIOJA RESERVA

Lan Reserva	17.00
-------------	-------

MENCÍA

Vía Romana	14.00
Rebolledo	14.00
Conde Lagariños	12.00

RIBERA DEL DUERO

Quinta de Tarsus (Crianza)	12.00
----------------------------	-------



ÍNSUA
COSTA DA MORTE

ínsua RESTAURANTE