

# 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



**ÍNSUA**  
COSTA DA MORTE

ínsua RESTAURANTE