


























insua
RESTAURANTE



restauranteinsua.com

oca | HOTELS
INSUA***
Costa da Morte

ENTRANTES STARTERS

Pulpo á Feira con patata cocida  <i>Octopus Feira style</i>	19.00	Chipirones encebollados con patatas cocidas  <i>Squid with onions with boiled potatoes</i>	15.00
Pulpo a la plancha con cachelos crujientes  <i>Grilled octopus</i>	19.00	Pimientos de Padrón  <i>Padrón peppers</i>	10.00
Zorza, huevos fritos y patatas  <i>Zorza, fried eggs and fries</i>	15.00	Nuggets de pollo con patatas fritas  <i>Chicken Nuggets with fries</i>	12.00
Raxo encebollado con patatas fritas <i>Raxo with onions and fries</i>	15.00	Quesadillas   Jamón ibérico, queso gallego y tomate natural <i>Spanish Ham, Galician cheese and natural tomato</i>	10.00
Raxo con champiñones y patatas fritas  <i>Raxo with mushrooms and fries</i>	15.00	Tosta de pulpo y queso País    Pan casero, pulpo, queso de tetilla, pimentón y aceite oliva <i>Homemade bread, octopus, paprika, olive oil and Tetilla cheese</i>	14.00
Tortilla de patatas   <i>Spanish omelette</i>	12.00	Croquetas caseras     <i>Home-made croquettes</i>	10.00
Calamares fritos con patatas   <i>Fried squids with fries</i>	15.00	Empanada casera   <i>Home-made Galician pie</i>	7.50
Pan  <i>Bread</i>	1.00 ud. 1.20ud.	Patatas fritas  <i>Fries</i>	4.00
Sin gluten / Gluten free 			





ENSALADAS SALADS

Ensalada César     Lechuga, tomate, pollo, picatostes, queso Parmesano, nueces y salsa César <i>Lettuce, tomato, chicken, croutons, Parmesan cheese, walnuts and Caesar sauce</i>	12.00	Ensalada de queso de cabra   Lechuga, tomates cherry, rulo de cabra, nueces, pasas y salsa miel y mostaza <i>Lettuce, cherry tomatoes, goat cheese log, walnuts, raisins, and honey mustard dressing.</i>	14.00
Ensalada mixta   Lechuga, tomate, cebolla, maiz, espárragos, atún, zanahoria, aceitunas, remolacha y huevo cocido <i>Lettuce, tomato, onion, corn, asparagus, tuna, carrot, olives, beetroot and boiled egg</i>	10.00	Ensalada frutos del mar   Lechuga, tomate, gambas, langostinos, calamares, almejas y cebolla pochada <i>Lettuce, tomato, prawns, shrimps, squid, clams and poached onion</i>	13.00

PIZZAS

Vegetariana   	12.00	Gallega   	14.00
Cebolla, pimiento, champiñones, aceitunas y tomate <i>Onion, peppers, mushrooms, olives and tomato</i>		Pulpo, pimentón y aceite de oliva <i>Octopus, paprika and olive oil</i>	
Boloñesa  	11.00	Fruti di mare    	13.00
Came picada y salsa barbacoa <i>Minced meat and barbecue sauce</i>		Gambas, mejillones, calamares y almejas <i>Prawns, mussels, squid and clams</i>	
Pepperoni  	12.00	Bambina  	11.00
Pepperoni, bacon y aceitunas verdes <i>Pepperoni, bacon, and green olives</i>		Salchicha, bacon, huevo y salsa barbacoa <i>Sausage, bacon, egg and barbecue sauce</i>	
4 Quesos  	13.00	Pollo  	12.00
Tetilla, Manchego, Cabra y Mozzarella <i>Tetilla, Manchego, Goat, and Mozzarella</i>		Pollo, bacon, setas, tomate <i>Chicken, bacon, mushrooms, tomato</i>	
Calzone  	11.00	Tropical   	12.00
Jamón York, aceitunas negras y champiñones <i>Ham, black olives and mushrooms</i>		Jamón York, gambas y piña <i>Ham, prawns and pineapple</i>	
Insua   	12.00	4 estaciones   	13.00
Bacon, jamón, chorizo y huevo <i>Bacon, ham, sausage and egg</i>		Atún, jamón York, anchoas, aceitunas verdes, champiñones y pimientos del piquillo <i>Tuna, ham, anchovies, green olives, mushrooms and piquillo peppers</i>	
Prosciuto  	11.00		
Jamón York y mozzarella <i>Ham</i>			

PASTAS

Spaguetti con salsa Boloñesa 	12.00	Lasaña  	14.00
<i>Spaghetti with Bolognese sauce</i>			
Ravioli de espinacas y ricotta al pesto 	12.00	Spaguetti con salsa pesto  	12.00
<i>Spinach and ricotta ravioli with pesto sauce</i>		<i>Spaghetti with pesto sauce</i>	
  			

PESCADOS FISH

Lenguado a la plancha   19.00

Grilled sole

con ensalada verde, salsa Tártara y patata cocida
with green salad, Tartar sauce and boiled potato

Bacalao a la parrilla  18.00

Grilled cod

con patata cocida y cebolla a la plancha
with boiled potato and grilled onion

Bacalao gratinado   18.00

Cod gratin

con alioli de albahaca y patata cocida
with basil aioli and boiled potatoes

Lubina con almejas y salsa de algas 19.00

Sea bass with clams and seaweed sauce




Cabracho a la espalda  18.00

Scorpionfish grilled

MARISCOS SEAFOOD

Vieira del pacífico (8 unidades)  18.00

Navajas de Finisterre a la plancha  15.00

Grilled Finisterre razor clams

Vieiras al estilo Insua   7€/ud.

Insua style scallops

Con cebolla, pimiento, gambas y tomate

With onion, pepper, prawns and tomato

Almejas a la marinera    18.00

Clams with marinara sauce

PARA LLEVAR^{*}

TODOS NUESTROS PLATOS
SE PUEDEN PREPARAR
PARA LLEVAR

* Envases 0.5 €/ ud.

POR ENCARGO

CONSÚLTANOS
PLATOS Y MENÚS
PARA TUS
CELEBRACIONES EN
CASA

ARROCES RICE

Arroz negro con chipirones  
Black rice with squid

20.00

Arroz de pulpo con queso del país
Octopus rice with country cheese



20.00

PARA 2 PERSONAS
FOR 2 PERSONS

Paella de mariscos  
Seafood paella

50.00

con mariscos de temporada
with seasonal seafood

Arroz con Bogavante  
Rice with European lobster

54.00

*Nuestros arroces son **melosos** (un punto de cocción intermedia)

* Our rice dishes are honeyed (a medium cooking point)

CARNES MEATS

PARRILLADA ÍNSUA

Croca de ternera
Veal hip

Picaña
Picanha (top sirloin cap)

Churrasco de ternera
Grilled veal flank steak

Churrasco de cerdo
Grilled pork ribs

Chorizo rojo
Red chorizo

Chorizo criollo

Patatas fritas
Fries

PARA 2 PERSONAS
FOR 2 PERSONS

40.00

Milanesa de ternera con patatas fritas 
Breaded veal steak with fries

14.00

Milanesa de pollo con patatas fritas 
Breaded chicken breast with fries

13.00

Churrasco de cerdo con patatas
Grilled pork ribs with fries

15.00

Churrasco de ternera con patatas
Grilled veal flank steak with fries

16.00

Croca de ternera con patatas
Sliced veal hip with fries

18.00

Picaña con patatas fritas
Picanha (top sirloin cap) with fries

18.00

Chorizo criollo












3.00

Chorizo rojo
Red chorizo

3.00

HAMBURGUESAS BURGERS

CON PAN RÚSTICO & patatas fritas
& fries

Hamburguesa Insua Salsa / Sauce -> Barbacoa / BBQ  	11.00
Hamburguesa de ternera gallega certificada, bacon, lechuga, tomate, cebolla caramelizada y queso de tetilla. Galician beef burger, bacon, lettuce, tomato, caramelized onion and creamy Galician cheese.	
Hamburguesa Vaca Salsa / Sauce -> Ali-oli  	12.50
Hamburguesa de vaca, bacon, cebolla caramelizada y queso de tetilla. Galician beef burger, bacon, caramelized onion and creamy Galician cheese.	
Hamburguesa de pollo Salsa / Sauce -> Miel y mostaza / honey and mustard   	10.00
Hamburguesa de pollo, lechuga, tomate, cebolla y queso Chicken burger, lettuce, tomato, onion and cheese	
Hamburguesa de pollo crujiente Salsa / Sauce -> Alioli de albahaca / basil aioli  	8.00
Milanesa de pollo rebozada, lechuga, tomate, cebolla y queso Chicken burger, lettuce, tomato, onion and cheese	
Hamburguesa simple  	6.00
Hamburguesa de ternera y queso Beef burger and Cheddar cheese	
Hamburguesa completa  	7.00
Hamburguesa de ternera, lechuga, tomate, cebolla y queso Beef burger, lettuce, tomato, onion and cheese	

BOCATAS SANDWICHES

Sandwich Mixto  	5.00	Calamares  	9.00
Jamón cocido y queso Ham and cheese		Squids	
Sandwich Vegetal   	7.00	Pulpo con queso País   	14.00
Pan de cereales, lechuga, tomate, cebolla, zanahoria rallada, espárragos, huevo duro, atún y mayonesa Cereal bread, lettuce, tomato, onion, grated carrot, asparagus, hard boiled egg, tuna and mayonnaise		con pimentón y aceite de oliva Octopus with creamy Galician cheese, paprika and olive oil	
Sandwich Club  	7.50	Tortilla de patatas   	8.00
Jamón cocido, lechuga, tomate, huevo frito y pechuga de pollo Ham, lettuce, tomato, fried egg and chicken breast		Spanish omelet	
		Lomo o bacon con tomate 	7.00
		Loin or bacon with tomato	
		Pollo completo 	8.00
		Pechuga de pollo, lechuga, tomate y cebolla Chicken breast, lettuce, tomato and onion	

*EXTRAS: Pan sin Glúten + 0.80 €

*EXTRAS: Ingrediente /salsa / pan rustico: + 1.00 €

VINOS WINES

BLANCO WHITE

ALBARIÑO

Mar de Frades	26.00
Cardume	16.00
Rias Altas	12.00
Paco y Lola	22.00

GODELLO

Antonio Montero	17.00
Godeval	21.00

RIBEIRO

Casal de Armán	20.00
Marqués de San Fiz	18.00
Antonio Montero Autor	18.00
Cumio	16.00

TINTO RED

RIOJA

Finca San Martín	18.00
Azpilicueta	17.00
Lan	18.00
Hacienda Grimón	18.00

RIBERA DEL DUERO

Quinta de Tarsus (Crianza)	22.00
Gallinita ciega	18.00















MENCÍA

Vía Romana	18.00
Rebolledo	17.00

POSTRES DESSERTS

Consúltanos qué postres
tenemos disponibles hoy
Ask us what desserts we have
available today

ALÉRGENOS ALLERGENS

GLUTEN GLUTEN		Trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas Wheat, rye, barley, oats, spelt, kamut, or their hybrid varieties.
CRUSTÁCEOS CRUSTACEANS		Crustáceos y productos a base de crustáceos Crustaceans and crustacean-based products.
HUEVO EGGS		Huevos y productos a base de huevo Eggs and egg-based products.
PESCADO FISH		Pescado y productos a base de pescado Fish and fish-based products
CACAHUETES PEANUTS		Cacahuets y productos a base de cacahuets Peanuts and peanut-based products
SOJA SOY		Soja y productos a base de soja Soy and soy-based products
LÁCTEOS DAIRY PRODUCTS		Leche y sus derivados (incluida la lactosa) Milk and its derivatives (including lactose)
FRUTOS DE CÁSCARA TREE NUTS		Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de macadamia y nueces de Australia Almonds, hazelnuts, walnuts, cashews, pecans, Brazil nuts, pistachios, macadamia nuts, and Australian nuts
APIO CELERY		Apio y productos a base de apio Celery and celery-based products
MOSTAZA MUSTARD		Mostaza y productos a base de mostaza Mustard and mustard-based products
SÉSAMO SESAME		Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo Sesame seeds and sesame seed-based products
SULFITOS SULFITES		En concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/l expresados como SO ₂ In concentrations higher than 10 mg/kg or 10 mg/l expressed as SO ₂
ALTRAMUCES LUPINS		Altramuces y productos a base de altramuces Lupins and lupin-based products
MOLUSCOS MOLLUSCS		Moluscos y productos a base de moluscos Molluscs and mollusc-based products