

LA MAR DE COMPARTIDOS

Empanada del día (1), de sardinillas, zamburiñas, consulta con nuestro personal cual es la empanada de hoy (solo fines de semana a mediodía)	6,00
Zamburiñas La Mar Salada al horno con emulsión de aceite de oliva virgen extra, limón y ajo. 8 ud. (14)	20,00
Jamón á feira asado en su propio jugo, cortado muy fino y aliñado con pimentón y aceite de oliva virgen extra.	10,00
Langostinos crujientes. Rebozados con panko y alioli de lima. Unidad. (1,2,3)	3,00
Croquetas. 8 ud. (1,7). Consulta con nuestro personal de qué son hoy.	12,00
Anchoas de Santoña. Las mejores, sin duda. Ración de 30 g. (4)	11,00
Cecina de vaca con aceite de oliva virgen extra y parmesano. 100 g. (7)	10,00
Samosas de verduritas y carne. Empanadilla india crujiente con un ligero toque picante. Se sirven con salsa de soja. 4 ud. (1,6)	10,00
Riçoes de camarão. Híbrido portugués entre una empanadilla y una croqueta de gamba. 4 ud. (1,2,7)	10,00
Boliños de bacalao. Bacalao, patata, huevo, pimienta y perejil. 4 ud. (3,4)	10,00
Ensalada Mixta. Lechuga, tomate y cebolla.	5,00
Ensalada César. Lechuga rizada, pollo crujiente, picatostes, parmesano, huevo poché y salsa César (3,4,8,10)	18,00
Ensalada Italiana. Tomate, mozzarella fresca, albahaca, aceite de oliva virgen y crema de vinagre de Módena (7)	15,00
Salpicón de rape, gambón y buey con cebolla, perejil y pimienta (2,3,4)	24,00
Escabeche de caballa (4)	16,00
Canelones de centolla y buey de mar (1,2,7)	16,00

LA MAR DE MARINEROS

Chipirones a la plancha con cebolla caramelizada y patatas fritas (4)	16,00
Sargo al horno. Pescado de roca que destaca por su sabor intenso. Un clásico de nuestra carta. El pescado se sirve entero y se desespina y emplata en mesa. Precio por ración (4)	30,00
Lubina al horno. De sabor delicado y elegante. Nunca falla. El pescado se sirve entero y se desespina y emplata en mesa. Precio por ración (4)	35,00

LA MAR DE CARNÍVOROS

Entrecot de vaca 400 g. con patatas fritas y ensalada.	28,00
Palitos de pollo crujientes (1,3) con patatas fritas, mostaza (10) y ketchup.	14,00

LA MAR DE DULCES

Cañita rellena de crema pastelera. Unidad (1,3,7)	2,70
Nuestra tarta queso (1,3,7)	5,00
Coulant. Bizcochito de chocolate con corazón de chocolate caliente (1,3,7,8)	4,50
Bola de helado.	2,70
Flan de huevo (3,7)	4,50

LA MAR TO SHARE	Filled pastry of the day. (1) Sardine, bay scallop, cuttlefis ... Please ask your waiter for today's special (weekend only).	6,00
	Baked bay scallops "La Mar Salada" with an emulsion of extra virgin olive oil, lemon and garlic. 8 pieces. (14)	20,00
	Galician-style roasted ham in its own juice, thinly sliced and dressed with smoked paprika and extra virgin olive oil.	10,00
	Crispy prawns with panko and lime aioli. Piece. (1,2,3)	3,00
	Homemade croquettes. (1,7) Please ask your waiter for today's special. 8 pieces.	12,00
	Anchovies from Santoña. Undoubtedly the best! 30 g portion. (4)	11,00
	Cured meat with extra virgin olive oil and Parmesan cheese. 100 g. (7)	10,00
	Meat and vegetable samosas. Indian-style fried pastries with a touch of spice. Served with soy sauce. 4 pieces. (1,6)	10,00
	Portuguese shrimp turnovers. Portuguese hybrid between a filled pastry and a prawn croquette. 4 pieces. (1,2,7)	10,00
	Salt cod fritters. Cod, potato, egg, black pepper and parsley. 4 pieces. (3,4)	10,00
	Salad. Lettuce, tomato and onion.	5,00
	Caesar salad. Green shoots, crusted chicken, croutons, Parmesan cheese, egg and our Caesar dressing. (3,4,8,10)	18,00
	Italian Salad. Tomato, mozzarella, strawberry, basil, extra virgin olive oil and Módena cream vinegar. (7)	15,00
	Monkfish, prawn & crab salad with parsley, pepper, onion & vinaigrette (2,3,4)	24,00
	Mackerel in "escabeche" sauce (4)	16,00
	King crab cannelloni (1,2,7)	16,00
LA MAR FISH	Little squids on the griddle with caramelized onions cebolla and chips. (4)	16,00
	Baked sargo. Rock fish known for its intense flavour. A classic from our menu. Price per person. (4)	30,00
	Baked sea bass. Delicate and elegant taste. You can't go wrong! Price per person. (4)	35,00
LA MAR MEAT	Rib eye steak 400 g. with chips and salad.	28,00
	Crispy chicken fingers (1,3) with chips, mustard sauce (10) and ketchup.	14,00
LA MAR SWEET	Fried cane with custard. Piece (1,3,7)	2,70
	Our cheesecake (1,3,7)	5,00
	Coulant. Little sponge cake with hot chocolate core. (1,3,7,8)	4,50
	Scoop of ice cream.	2,70
	Egg flan (3,7)	4,50

LA MAR DE BLANCOS

D.O. Ribeiro	7 Cupos. 100% Treixadura. Bodega Casal de Armán. 16,00
	Coto de Gomariz. Treixadura, Godello, Albariño, Loureira. Bodega Coto de Gomariz. 19,00
	Casal de Armán 0,5l. Treixadura, Godello, Albariño. Bodegas Casal de Armán. 15,00
	Casal de Armán. Treixadura, Godello, Albariño. Bodegas Casal de Armán. 21,00
	Cunqueiro III Milenium. Treixadura, Godello, Albariño y Loureiro. Bod. Cunqueiro. 21,00
	Pequeno Mein. 80% Treixadura. Bodega Viña Mein. 24,00
	Máis de Cunqueiro. 100% Torrontés. Bodegas Cunqueiro. 24,00
	Altos de Torona Caiño. 100% Caiño. HGA Bodegas. 26,00
D.O. Rías Baixas	Pontellón. 100% Albariño. HGA Bodegas. Rosal. 16,00
	Abadía San Campio. 100% Albariño. Bodegas Terras Gauda. Rosal. 20,00
	Pazo San Mauro. 100% Albariño. Bodega Marqués de Vargas. Condado. 20,00
	Davila. 100% Albariño. Bodega Val Miñor. Rosal. 21,00
	Terras Gauda. Albariño, Caiño, Loureiro. Bodegas Terras Gauda. Rosal. 22,00
	Albariño do Ferreiro. 100% Albariño. Bodegas Gerardo Méndez. Salnés.
D.O. Valdeorras	Quinta da Peza. 100% Godello. Bodega Quinta da Peza. 16,00
	Alán de Val. 100% Godello. Bodega Alán de Val. 17,00
	A Coroa. 100% Godello. Bodega A Coroa. 21,00
D.O. Ribeira Sacra	Regina Viarum Godello. 100% Godello. Bodegas Regina Viarum. 21,00

LA MAR DE TINTOS

D.O. Valdeorras	Lagar do Cigur. Mencía, Alicante, Merenzao. Adegas Melillas. 18,00
	Alan de Val. 100% Mencía. Bodega Alan de Val. 18,00
	Lagar do Cigur Barrica. Mencía, Garnacha Tintorera, Tempranillo y Merenzao. 21,00
	Alan de Val Escada. 100% Garnacha tintorera. Bodega Alan de Val. 25,00
	Ladeira Vella. 100% Garnacha tintorera. Bodega A Coroa. 45,00
D.O. Ribeira Sacra	O Mouro. 100% Mencía. Bodega Berlamino. 16,00
D.O. Ribeiro	Libro Tinto. Caiño, Sousón y Brancellao. Bodega Sameirás. 30,00
Sin D.O.	VX Cuvee Caco. Sousón, Caiño Blanco, Caiño da Terra, Carabuñeira y Mencía. Bodegas Coto de Gomariz. -

LA MAR DE TINTOS

D.O. Rioja	Heraclio Alfaro. Crianza. Tempranillo, Garnacha Tinta, Graciano. Bod. Terras Gauda.	17,00
	Edulis. Crianza. 100% Tempranillo. Bodegas Altanza.	18,00
	Gómez Cruzado. Crianza. Tempranillo, Garnacha. Bodega Gómez Cruzado.	18,00
	Izadi. Crianza. 100% Tempranillo. Bodegas Izadi.	19,00
	Campillo 0,5l. Crianza. 100% Tempranillo. Bodegas Campillo.	14,00
	Campillo. Crianza. 100% Tempranillo. Bodegas Campillo.	19,00
	La Montesa. Crianza. 95% Garnacha Tinta. Bodegas Palacios Remondo.	21,00
	Viña Alberdi. Crianza. 100% Tempranillo. Bodegas La Rioja Alta.	22,00
	Altanza Familia. Reserva. 100% Tempranillo. Bodegas Altanza.	27,00
	Honorable. Crianza. Tempranillo, Garnacha, Graciano, Mazuelo, Víura. Bod. Gómez Cruzado.	34,00
	Finca Valdepoleo. Crianza. 100% Tempranillo. Bodegas Pujanza.	35,00
	Finca Martelo. Reserva. Tempranillo, Mazuelo. Bodegas La Rioja Alta.	42,00
	Viña Ardanza. Reserva. Tempranillo, Garnacha. Bodegas La Rioja Alta.	42,00
	Gómez Cruzado Pancrudo. Crianza. 100% Garnacha. Bodegas Gómez Cruzado.	47,00
	Gran Reserva 904. 90% Tempranillo y 10% Graciano. Bodegas Rioja Alta.	92,00

D.O. Ribera del Duero	Legaris. Roble. 100% tinto Fino. Bodega Legaris.	16,00
	912 de Altitud 0,5l. 9 meses. 100% Tempranillo. Bodegas Venganzones.	13,20
	912 de Altitud. 9 meses. 100% Tempranillo. Bodegas Venganzones.	18,00
	Pruno. Crianza. Tinto Fino y Cabernet Sauvignon. Finca Villacreces.	18,00
	Finca Resalso. Roble. 100% Tempranillo. Bodegas Emilio Moro.	19,00
	Carmelo Rodero. 9 meses. 100% Tempranillo. Bodegas Carmelo Rodero.	22,00
	Cillar de Silos. Crianza. 100% Tempranillo. Bodegas Cillar de Silos.	27,00
	Carmelo Rodero. Crianza. Tempranillo y Cabernet Sauvignon. B. Carmelo Rodero.	35,00
	Una cepa. Crianza 18 meses. Tinto Fino. Bodegas Valduero.	45,00
	Pago de Carraovejas. Crianza. Tinto Fino, Cabernet Sauvignon, Merlot.	52,00

LA MAR DE ESPUMOSOS

Grandin. Grande Reserve Brut. D.O. Crémant de Loire.	30,00
Möet Chandon. Brut Imperial. D.O. Champagne.	67,00