



Pesce e frutti di mare

Servito con verdure e patate delle Canarie

115	Filetto di pesce bianco	9,50
116	Filetto di pesce impanato	9,50
117	Tonno alla griglia	12,50
118	Tonno "Costa Torres" Salsa di pomodoro, aglio, cipolla, peperoni, chili Hot!	13,95
119	Salmone alla griglia	14,50
120	Salmone "Béarnaise"	15,75
121	Salmone "La Mar" Gamberoni, vongole, salsa allo champagne	16,75
122	Calamari alla griglia	9,50
123	Orata alla griglia	17,00
124	Orata in crosta di sale	21,00
125	Branzino alla griglia	17,00
126	Branzino in crosta di sale	21,00
127	Merluzzo alla griglia	15,95
128	Merluzzo alla Marinera Gamberi, gamberi, cozze, vongole, cipolla, peperoni, aglio e salsa di pomodoro	19,95
129	Pesce e frutti di mare alla griglia Salmone, tonno, orata, calamari, gamberoni, gamberi, cozze, capesante	21,00
130	Sardine alla griglia	9,95
131	Calamaro fritto	9,50
132	Seppie alla griglia	14,50
133	Calamaretti alla griglia	12,95

134	Sogliola alla griglia	15,50
135	Sogliola "Meunière"	16,75
136	Sogliola "La Mar" Rotolo di sogliola con cipolla, gamberi, cozze, vongole, salsa di mare	18,50
137	Gamberoni alla griglia	16,50
138	Gamberoni "La Mar" Con crema al limone e funghi	17,95
139	Zarzuola (Min. 2 pers./Prezzo a persona) Capesante, pesce bianco, scampi, scampi, cozze, salmone, calamari, salsa di pomodoro, Provenzale, autentica ricetta di famiglia	21,00
140	Mariscada (Min.2 pers./Prezzo a persona) Astice, gamberi, scampi, cozze, vongole e capesante	35,00
141	Astice	40,00



Pizza

142	Margarita Pomodoro, mozzarella	7,95
143	Peperoni Pomodoro, mozzarella, peperoni, peperoncino Hot!	9,50
144	Hawai Pomodoro, mozzarella, prosciutto, ananas	9,50
145	Vegetariana Pomodoro, mozzarella, verdure	8,95
146	New York Pomodoro, mozzarella, cipolla, pancetta, uovo	9,50
147	Mexicana Pomodoro, mozzarella, pollo, peperoni, mais, peperoncino	9,50
148	Quattro Formaggi Pomodoro, 4 varietà di formaggio	8,95
149	Quattro Stagioni Pomodoro, mozzarella, prosciutto cotto, funghi, cozze e gamberi	10,50
150	Americana Pomodoro, mozzarella, salame, cipolla, peperoni, acciughe, olive	9,50
151	Calzone Clásica Pomodoro, mozzarella, prosciutto	8,95

Pizza a modo tuo

Tu sei lo chef!

*Crea la tua pizza
a partire dalla Margherita*

152	Formaggio Extra	1,00
153	Peperoni	1,00
154	prosciutto	1,00
155	Bacon	1,00
156	Salami	1,00
157	Pollo BBQ	1,00
158	Salsa Bolognese	1,00
159	Funghi	1,00
160	Mais	1,00
161	Peperoni	1,00
162	Ananas	1,00
163	Gamberi	1,00
164	Tonno	1,00
165	Cozze	1,00
166	Calamari	1,00
167	Acciughe	1,00
168	Aglio e cipolla	1,00



Pane

01	Pane	1,20
02	Pane all'aglio	1,35
03	Pane all'aglio e pomodoro	2,25
04	Pane all'aglio, pomodoro e formaggio	2,75
05	Pane all'aglio e prosciutto crudo	2,95
06	Bruschetta Prosciutto crudo, formaggio di capra, aglio, pomodoro	4,50
07	Focaccia con pomodoro	5,95
08	Focaccia con pomodoro, prosciutto crudo e rucola	6,95

Zuppe

09	Zuppa di pollo con tagliatelle	4,55
10	Zuppa di verdure	4,25
11	Zuppa di pomodoro	4,25
12	Zuppa di cipolle	4,35
13	Zuppa di frutti di mare	5,75



Antipasti

20	Melone	5,95
21	Melone con prosciutto	7,95
22	Cocktail di gamberi	8,25
23	Avocado con gamberi	10,50
24	Camembert fritto	8,50
25	Calamaro fritto	8,50
26	Calamaretti fritti	8,50
27	Gamberi all'aglio	8,25
28	Funghi all'aglio	6,50
29	Gamberi e funghi all'aglio	8,50
30	Gamberi al curry	8,95
31	Carpaccio di filetto di manzo	9,95
32	Polpo alla griglia	13,95
33	Polpo Galiziano	13,95
34	Vinaigrette di polpo	13,95

Patatine fritte	3,50
Patate "Locas" con formaggio e prosciutto	5,50
Patatine fritte con formaggio	4,00
Patate "Bravas"	4,95

Insalate

14	Insalata mista Lattuga, pomodoro, cipolla, mais, carota, cetriolo, olive	6,95
15	Insalata caprese Pomodoro, mozzarella, basilico	7,25
16	Insalata di tonno Lattuga, pomodoro, cipolla, mais, carota, cetriolo, tonno	7,50
17	Insalata tropicale Lattuga, pomodorini, ananas, kiwi, arancia, melone, mela	7,95
18	Insalata di pollo Cesare Lattuga, pomodorini, formaggio fresco, toast, pollo, parmigiano e salsa Cesar	8,50
19	Insalata della casa Lattuga, pomodoro, cipolla, avocado, pollo, gamberi, tonno, salsa rosa	9,50

35	Cozze La Mar Cipolla, vino bianco, panna, aneto	8,50
36	Cozze Arrabiata Aglio, pomodoro fresco, bacon, basilico, pomodorini, vino bianco, salsa di pomodoro piccante	8,95
37	Cozze alla Marinara Aglio, vino bianco, pomodoro, peperoncino	8,95
38	Frutti di Mare Pica/Pica Aglio, calamari, gamberi, vongole, cozze, pomodoro fresco, pomodorini, vino bianco, salsa di pomodoro piccante	9,95
39	Gamberi "Chef" Aglio, pomodorini, vino bianco, basilico e salsa di pomodoro	8,50
40	Cozze al vapore Aglio, vino bianco	8,95





Pastas

SPAGHETTI

41 Spaghetti Bolognese	8,50
Cipolla, carota, carne macinata, salsa di pomodoro	
42 Spaghetti Napolitana	7,00
Pomodorini, pomodoro fresco, basilico, salsa di pomodoro	
43 Spaghetti Carbonara	9,50
Bacon, cipolla, vino bianco, pepe, noce moscata, parmigiano, panna	
44 Spaghetti Vongole	9,50
Aglio, vongole fresche, pomodorini, vino bianco, prezzemolo	
45 Spaghetti Venecia	9,50
Aglio, gamberi, pollo, funghi, peperoncino, prezzemolo, brandy	
46 Spaghetti Pesto	9,50
Cipolla, gamberi, calamari, pesto, panna	
47 Spaghetti Ajillo	12,50
Aglio, gamberi, gamberi, prezzemolo, peperoncino	
48 Spaghetti Frutti di Mare	13,50
Aglio, gamberoni, gamberi, cozze, calamari, pomodoro fresco, salsa di pomodoro	

PENNE

55 Penne Arrabiata	8,50
Aglio, pomodoro fresco, pomodorini, basilico, bacon, vino bianco, peperoncino, salsa di pomodoro	
56 Penne Curry	9,50
Cipolla, peperone, ananas, pollo, curry	
57 Penne Pepper Steak	10,50
Cipolla, strisce di filetto di manzo, brandy, salsa di peperoni	
58 Penne Tonno	8,50
Cipolla, tonno, pomodoro fresco, pomodorini e salsa di pomodoro	
59 Penne Cazadora	8,95
Cipolla, aglio, pollo, basilico, vino bianco, pomodorini, salsa di pomodoro	
60 Penne 4 Formaggio	9,50

PAELLAS

Presso a persona

66 Paella mista	16,00
Gamberi, cozze, vongole, pollo, pesce, calamari, carne e verdure	
67 Paella di pesce e frutti di mare	15,50
Gamberoni, gamberi, cozze, vongole, pesce, calamari e verdure	
68 Paella di verdure	13,00
Con verdure fresche	
69 Paella Canaria	14,50
Pollo e verdure	



FETTUCCINE

49 Fettuccine Mama Mia	9,50
Aglio, pollo, gamberi, aneto, salsa di pomodoro, brandy, panna	
50 Fettuccine Diabolo	9,50
Aglio, pollo, funghi, pomodoro fresco, pomodorini basilico, vin brulé, peperoncino, salsa di pomodoro	
51 Fettuccine Salmón	9,50
Cipolla, salmone fresco, brandy, salsa di pomodoro, panna	
52 Fettuccine La Mar	10,50
Aglio, funghi, strisce di filetto di manzo, rosmarino, vino rosso, panna	
53 Fettuccine Paradiso	9,50
Aglio, funghi, gamberi, vino bianco, panna	
54 Fettuccine Vegetariana	8,50
Aglio, cipolla, funghi, verdure fresche, basilico, pomodoro fresco, rucola	

TORTELLINI

61 Tortellini del Chef	11,50
Aglio, pollo, gamberi, pomodoro fresco, pomodoro ciliegino, basilico, salsa di pomodoro	
62 Tortellini Napolitana	8,50
Pomodoro fresco, pomodoro ciliegino, basilico e salsa di pomodoro	
63 Tortellini Diabolo	9,50
Aglio, pollo, funghi, pomodoro fresco, pomodorini, basilico, vino bianco, salsa di pomodoro piccante	
64 Tortellini 4 formaggi	9,50
65 Lasagna classica	7,95

RISOTTOS

70 Risotto frutti di mare	13,50
Aglio, gamberi, cozze, vongole, pesce, gamberi e salsa di pomodoro	
71 Risotto Vongole	11,50
Cipolla, gamberi, funghi, panna	
72 Risotto Salmón	11,50
Cipolla, gamberi, salmone, aneto, brandy, salsa di pomodoro, panna	
73 Risotto Carne Fiesta	12,50
Aglio, filetto di maiale, filetto di manzo, pollo, salsa di pomodoro	
74 Risotto "Vegetal"	11,50
Verdure fresche	
75 Risotto "Apollo"	11,50
Pollo, funghi e salsa di pomodoro	

Pollo

Servito con patatine fritte e insalata

76 1/2 Pollo arrosto	8,95
77 Petto di pollo alla griglia	8,95
78 Petto di pollo "Tropical"	10,95
Strisce di petto di pollo con salsa al curry	
79 Petto di pollo "Mexicana"	10,95
Strisce di petto di pollo con cipolla, aglio, peperoni, vino bianco, peperoncino Hot!	
80 Petto di pollo "Romana"	10,95
Con prosciutto e formaggio gratinati con crema di spinaci	
81 Petto di pollo "La Mar"	10,95
Strisce di petto di pollo con peperoni, cipolla, aglio e vino bianco	
82 Petto di pollo "Sicilia"	10,95
Strisce di petto di pollo con cipolla, peperoni, funghi e salsa di pomodoro	
83 Petto di pollo impanato	10,50
84 Pollo all'aglio	10,50



Manzo

Servito con patatine fritte e insalata

85 Entrecote alla griglia	13,95
86 Filetto di manzo alla griglia	18,95
87 Stroganoff	19,95
Cipolla, peperoni, aglio, sottaceti, funghi, panna e senape	
88 Filet Mignon "Black & White"	21,50
Salsa Bernese e Porto	
89 Filetto di manzo "Sangre de Toro"	21,50
Cipolla, aglio, funghi, salsa al vino rosso, bacon	
90 Filetto di manzo Gipsy	21,50
Cipolla, aglio, funghi, salsa al vino rosso, salsa di pomodoro e peperoni	

Le nostre salse

91 Funghi	1,50
92 3 pepe	1,50
93 Roquefort	1,50
94 Bernese	1,50
95 Messicano	1,50
Aglio, cipolla, peperoni, salsa pomodoro, chili Hot!	
96 Curry	1,50
97 BBQ	1,50
98 Porto	1,50
99 Sangre de toro	1,95
100 Jack Daniel's	1,95
101 Alioli	1,50



Altre carni

Servito con patatine fritte e insalata

102 Filetto di maiale alla griglia	11,50	109 Spiedino di pollo	10,75
103 Filetto di maiale "Sangre de toro"	13,95	110 Spiedino misto	13,25
Cipolla, aglio, funghi, salsa al vino rosso, bacon		111 Tres Reyes	15,95
104 Filetto di maiale "La Mar"	13,95	Pollo, maiale e manzo alle tre salse	
Cipolla saltata, rosmarino, vino rosso, funghi		112 Carne mista alla grigliata p.p.	18,50
105 Braciola di maiale alla griglia	9,95	Braciola di maiale, pollo, manzo, bacon, costolette di agnello	
106 Costine di maiale in salsa BBQ	9,95	113 Coscia d'agnello arrosto	21,50
107 Costoletta di agnello alla griglia	15,95	114 T-Bone	22,95
108 Anatra all'arancia	16,95		