

Poisson et fruits de mer

Servi avec légumes et pommes de terre canariennes

115 Filet de poisson blanc	9,50	134 Sole grillée	15,50
116 Filet de poisson pané	9,50	135 Sole "Meunière"	16,75
117 Thon grillé	12,50	136 Sole "La Mar"	18,50
118 Thon "Costa Torres"	13,95	Roulé de sole, oignon, crevettes royales, moules, palourdes, sauce de fruits de mer	
Sauce tomate, ail, oignons, Poivrons, chili		137 Crevettes royales grillées	16,50
119 Saumon grillé	14,50	138 Crevettes royales "La Mar"	17,95
120 Saumon "Béarnaise"	15,75	Avec crème au citron et champignons	
121 Saumon "Le Mar"	16,75	139 Zarzuela	21,00
Crevettes royales, palourdes, champagne sauce		(Min. 2 pers./Prix par personne)	
122 Calamars grillés	9,50	Pétoncles, poissons blancs, crevettes, crevettes royales, moules, saumon, calamars, sauce tomate, Provençale, recette familiale authentique	
123 Daurade grillée	17,00	140 Poisson et fruits de mer grillés	35,00
124 Daurade en croûte de sel	21,00	(Min. 2 pers./Prix par personne)	
125 Loup de mer grillé	17,00	Homard, crevettes royales, crevettes, moules, palourdes et pétoncles	
126 Loup de mer en croûte de sel	21,00	141 Homard	40,00
127 Morue grillée	15,95		
128 "Marinera" morue	19,95		
Crevettes royales, crevettes, moules, palourdes, oignon, poivre, ail et sauce tomate			
129 Poisson et fruits de mer grillés	21,00		
Saumon, thon, daurade, calmars, crevettes, crevettes royales, moules, pétoncles			
130 Sardines grillées	9,95		
131 Calamars frits	9,50		
132 Seiches grillées	14,50		
133 Petits calamars grillés	12,95		



Pizza comme vous l'aimez

Vous êtes le Chef!
Faites votre propre pizza à partir de Margarita

142 Margarita	7,95	152 Extra fromage	1,00
Tomate, mozzarella		153 Pepperoni	1,00
143 Pepperoni	9,50	154 Jambon	1,00
Tomate, mozzarella, pepperoni, chili Hot!		155 Bacon	1,00
144 Hawaii	9,50	156 Salami	1,00
Tomate, mozzarella, jambon, ananas		157 Poulet BBQ	1,00
145 Vegetariana	8,95	158 Sauce Bolognaise	1,00
Tomate, mozzarella, légumes		159 Champignons	1,00
146 New York	9,50	160 Maïs	1,00
Tomate, mozzarella, oignon, bacon, oeuf		161 Poivrons	1,00
147 Mexicana	9,50	162 Ananas	1,00
Tomate, mozzarella, poulet, maïs, pepperoni, chili		163 Crevettes	1,00
148 Quattro Formaggi	8,95	164 Thon	1,00
Tomate, 4 variétés de fromage		165 Moules	1,00
149 Quattro Stagioni	10,50	166 Calamae	1,00
Tomate, mozzarella, jambon, champignons, moules, crevettes		167 Anchois	1,00
150 Americana	9,50	168 Ail et oignon	1,00
Tomate, mozzarella, salami, oignons, poivrons, anchois, olives			
151 Calzone Clásica	8,95		
Tomate, mozzarella, jambon			

Pain

01 Pain	1,20	Pommes frites	3,50
02 Pain à l'ail	1,35	Pommes de terre "Locas"	5,50
03 Pain à l'ail aux tomates	2,25	avec fromage et jambon	
04 Pain à l'ail aux tomates et fromage	2,75	Pommes frites	4,00
05 Pain à l'ail au jambon Serrano	2,95	avec fromage	
06 Bruschetta	4,50	Pommes de terre "Bravas"	4,95
Jambon Serrano, fromage de chèvre, ail, tomate			
07 Focaccia aux tomates	5,95		
08 Focaccia aux tomates, jambon Serrano, rucola	6,95		

Soupes

09 Soupe de poulet et nouilles	4,55
10 Soupe de légumes	4,25
11 Crème de tomate	4,25
12 Soupe à l'oignon	4,35
13 Soupe de fruits de mer	5,75



Entrées

20 Melon	5,95	35 "La Mar" moules	8,50
21 Melon avec jambon	7,95	Oignon, vin blanc, crème, aneth	
22 Cocktail de crevettes	8,25	36 "Arrabiata" moules	8,95
23 Avocat avec crevettes	10,50	Ail, tomate fraîche, bacon, basilic, tomate cerise, vin blanc, sauce tomate épicée	
24 Camembert Frit	8,50	37 "Marinera" moules	8,95
25 Calmars frits	8,50	Ail, vin blanc, tomate, chili	
26 Petits calamars frits	8,50	38 "Frutti di Mare Pica/Pica"	9,95
27 Crevettes à l'ail	8,25	Ail, calamar, crevettes, palourdes, moules, tomate fraîche, tomate cerise, vin blanc, sauce tomate épicée	
28 Champignons à l'ail	6,50	39 Crevettes "Chef"	8,50
29 Crevettes et champignons à l'ail	8,50	Ail, tomates cerises, vin blanc, basilic, sauce tomate	
30 Crevettes Curry	8,95	40 Moules à la vapeur	8,95
31 Filet de bœuf Carpaccio	9,95	Ail, vin blanc	
32 Poulpe grillé	13,95		
33 Poulpe Galicien	13,95		
34 Poulpe avec vinaigrette	13,95		



Salad

14 Salade mixte	6,95
Laitue, tomate, oignon, maïs, carotte, concombre, olives	
15 Salade Caprese	7,25
Tomate, mozzarella, basilic	
16 Salade de thon	7,50
Laitue, tomate, oignon, maïs, carotte, concombre, thon	
17 Salade Tropical	7,95
Laitue, tomate cerise, ananas, kiwi, orange, melon, pomme	
18 Salade César de poulet	8,50
Laitue, tomate cerise, fromage frais, pain grillé, poulet, parmesan et sauce César	
19 Salade de la maison	9,50
Laitue, tomate, oignon, avocat, poulet, crevettes, thon, sauce rose	

Pastas

SPAGHETTI

41 Spaghetti "Bolognese"	8,50
Oignon, carottes, bœuf haché, sauce tomate	
42 Spaghetti "Napolitana"	7,00
Tomate cerise, tomate fraîche, basilic, sauce tomate	
43 Spaghetti "Carbonara"	9,50
Bacon, oignon, vin blanc, poivre, noix de muscade, parmesan, crème	
44 Spaghetti "Vongole"	9,50
Ail, palourdes, tomates cerises, vin blanc, persil	
45 Spaghetti "Venecia"	9,50
Ail, crevettes, poulet, champignons, chili, persil, brandy	
46 Spaghetti "Pesto"	9,50
Oignon, crevettes, calmars, pesto, crème	
47 Spaghetti "Ajillo"	12,50
Ail, crevettes, crevettes royales, persil, chili	
48 Spaghetti "Frutti di Mare"	13,50
Ail, crevettes, crevettes royales, moules, calmars, tomates fraîches, sauce tomate	

PENNE

55 Penne "Arrabiata"	8,50
Ail, tomate fraîche, tomate cerise, basilic, bacon, vin blanc, chili, sauce tomate	
56 Penne Curry	9,50
Oignon, poivre, ananas, poulet, Curry	
57 Penne "Pepper Steak"	10,50
Oignon, bandes de filet de bœuf, brandy, sauce au poivre	
58 Penne "Tonno"	8,50
Oignon, thon, tomate fraîche, tomate cerise et sauce tomate	
59 Penne "Cazadora"	8,95
Oignon, ail, poulet, basilic, vin blanc, tomates cerises, sauce tomate	
60 Penne 4 Fromages	9,50

PAELLAS

Prix par personne

66 Paella mixte	16,00
Crevettes, moules, palourdes, poulet, poisson, calamars, viande et légumes	
67 Paella poisson et fruits de mer	15,50
Crevettes royales, crevettes, moules, palourdes, poisson, calamars et légumes	
68 Pella de légumes	13,00
Avec légumes frais	
69 Paella Canarienne	14,50
Poulet et légumes	



FETTUCCINE

49 Fettuccine "Mama Mia"	9,50
Ail, poulet, crevettes, aneth, sauce tomate, brandy, crème	
50 Fettuccine "Diablo"	9,50
Ail, poulet, champignons, tomate fraîche, tomate cerise, basilic, vin, chili, sauce tomate	
51 Fettuccine "Salmon"	9,50
Oignon, saumon frais, brandy, sauce tomate, crème	
52 Fettuccine "La Mar"	10,50
Ail, champignons, bandes de filet de bœuf, romarin, vin rouge, crème	
53 Fettuccine "Paradiso"	9,50
Ail, champignons, crevettes, vin blanc, crème	
54 Fettuccine "Vegetariana"	8,50
Ail, oignon, champignons, légumes frais, basilic, tomates fraîches, rucola	

TORTELLINI

61 Tortellini "Chef"	11,50
Ail, poulet, crevettes, tomate fraîche, cerise tomate, basilic, ketchup	
62 Tortellini "Napolitana"	8,50
Tomate fraîche, tomate cerise, basilic, sauce tomate	
63 Tortellini "Diablo"	9,50
Ail, poulet, champignons, tomate fraîche, tomate cerise, basilic, vin blanc, sauce tomate épicée	
64 Tortellini 4 Fromages	9,50
65 Lasagne classiques	7,95

RISOTTOS

70 Fruits de mer risotto	13,50
Ail, crevettes, moules, palourdes, poissons, crevettes royales et sauce tomate	
71 Risotto "Vongole"	11,50
Oignon, crevettes, champignons, crème	
72 Risotto "Salmon"	11,50
Oignon, crevettes, saumon, aneth, brandy, sauce tomate, crème	
73 Risotto "Carne Fiesta"	12,50
Ail, filet de porc, filet de bœuf, poulet, sauce tomate	
74 Risotto "Vegetal"	11,50
Légumes frais	
75 Risotto "Apollo"	11,50
Poulet et champignons	

Poulet

Servi avec frites et salade

76 1/2 Poulet rôti	8,95
77 Poitrine de poulet grillé	8,95
78 Poitrine de poulet "Tropical"	10,95
Poitrine de poulet tranché au Curry saucee	
79 Poitrine de poulet "Mexicana"	10,95
Poitrine de poulet avec oignon, ail, Poivrons, vin blanc, piment chaud	
80 Poitrine de poulet "Romana"	10,95
Avec gratin de jambon et fromage avec crème d'épinards	
81 Poitrine de poulet "La Mar"	10,95
Bande de poitrine de poulet avec poivrons, oignon, ail et vin blanc	
82 Poitrine de poulet "Sicilia"	10,95
Bande de poitrine de poulet avec poivrons, oignon, champignons et sauce tomate	
83 Escalope de poulet pané	10,50
84 Poulet à l'ail	10,50



Bœuf

Servi avec frites et salade

85 Entrecôte grillé	13,95
86 Filet de bœuf grillé	18,95
87 Stroganoff	19,95
Oignon, poivrons, ail, cornichons, champignons, crème et moutarde	
88 Filet Mignon "Black & White"	21,50
Sauce Béarnaise et sauce au vin de Porto	
89 Filet de bœuf "Sangre de Toro"	21,50
Oignon, ail, champignons, sauce au vin rouge, bacon	
90 Filet de bœuf "Gipsy"	21,50
Oignon, ail, champignons, sauce au vin rouge, sauce tomate et poivrons	

Nos sauces

91 Champignons	1,50
92 3 Poivres	1,50
93 Roquefort	1,50
94 Béarnaise	1,50
95 Mexicaine	1,50
Ail, oignon, poivrons, sauce tomate, chili Hot!	
96 Curry	1,50
97 BBQ	1,50
98 Vin de porto	1,50
99 Sangre de toro	1,95
100 Jack Daniel's	1,95
101 Alioli	1,50



Autres plats de viande

Servi avec frites et salade

102 Filet de porc grillé	11,50	109 Brochettes de poulet	10,75
103 Filet de porc "Sangre de toro"	13,95	110 Brochettes mixte	13,25
Oignon, ail, champignons, sauce, vin rouge, bacon		111 "Tres Reyes"	15,95
104 Filet de porc "La Mar"	13,95	Poulet, porc et bœuf avec trois sauces	
Oignon rôti, romarin, vin rouge, champignons		112 Grillade mixte de viande p.p.	18,50
105 Côtelettes de porc grillée	9,95	Côtelettes de porc, poulet, bœuf, bacon, côtelettes d'agneau	
106 Côtes levées avec BBQ sauce	9,95	113 Gigot d'agneau rôti	21,50
107 Côtelette d'agneau grillée	15,95	114 T-Bone	22,95
108 Canard à l'orange	16,95		