



Pescado y marisco

Servido con verduras y papas arrugadas

115 Filete de pescado blanco	9,50	134 Lenguado al Grill	15,50
116 Filete de pescado empanado	9,50	135 Lenguado "Meunière"	16,75
117 Atún al Grill	12,50	136 Lenguado "La Mar"	18,50
118 Atún "Costa Torres"	13,95	Rollo de lenguado con cebolla, langostinos, mejillones, almejas, salsa marisco	
119 Salmón al Grill	14,50	137 Langostinos al Grill	16,50
120 Salmón "Béarnaise"	15,75	138 Langostinos "La Mar"	17,95
121 Salmón "La Mar"	16,75	Con crema de limón y champiñones	
122 Calamares al Grill	9,50	139 Zarzuela	21,00
123 Dorada a la plancha	17,00	(Min. 2 pers./Precio por persona)	
124 Dorada a la sal	21,00	Vieiras, pescado blanco, gambas, langostinos, mejillones, salmón, calamares, salsa de tomate, Provenzal, auténtica receta familiar	
125 Lubina a la plancha	17,00	140 Mariscada	35,00
126 Lubina a la sal	21,00	(Min. 2 pers./Precio por persona)	
127 Bacalao al Grill	15,95	Bogavante, langostinos, gambas, mejillones, almejas y vieiras	
128 Bacalao a la Marinera	19,95	141 Bogavante	40,00
Langostinos, gambas, mejillones, almejas, cebolla, pimiento, ajo y salsa tomate			
129 Parrillada de pescado y marisco	21,00		
Salmón, atún, dorada, calamares, langostinos, gambas, mejillones, vieira			
130 Sardinias a la plancha	9,95		
131 Calamares fritos	9,50		
132 Chocos a la plancha	14,50		
133 Chipironnes a la plancha	12,95		



Pizza

142 Margarita	7,95
Tomate, mozzarella	
143 Pepperoni	9,50
Tomate, mozzarella, pepperoni, chili Hot!	
144 Hawaii	9,50
Tomate, mozzarella, jamón, piña	
145 Vegetariana	8,95
Tomate, mozzarella, verduras	
146 New York	9,50
Tomate, mozzarella, cebolla, bacon, huevo	
147 Mexicana	9,50
Tomate, mozzarella, pollo, pepperoni, maíz, chili	
148 Quattro Formaggi	8,95
Tomate, 4 variedades de queso	
149 Quattro Stagioni	10,50
Tomate, mozzarella, jamón, champiñones, mejillones y gambas	
150 Americana	9,50
Tomate, mozzarella, salami, cebolla, pimientos, anchoas, aceitunas	
151 Calzone Clásica	8,95
Tomate, mozzarella, jamón	

Pizza al gusto

Usted es el Chef!
Cree su propia pizza
partiendo de la Margarita

152 Queso Extra	1,00
153 Pepperoni	1,00
154 Jamón	1,00
155 Bacon	1,00
156 Salami	1,00
157 Pollo BBQ	1,00
158 Salsa Bolognese	1,00
159 Champiñones	1,00
160 Maíz	1,00
161 Pimientos	1,00
162 Piña	1,00
163 Gambas	1,00
164 Atún	1,00
165 Mejillones	1,00
166 Calamares	1,00
167 Anchoas	1,00
168 Ajo y cebolla	1,00

Panes

01 Pan	1,20
02 Pan con ajo	1,35
03 Pan con ajo y tomate	2,25
04 Pan con ajo, tomate y queso	2,75
05 Pan con ajo y jamón Serrano	2,95
06 Bruschetta	4,50
Jamón serrano, queso de cabra, ajo, tomate	
07 Focaccia con tomate	5,95
08 Focaccia con tomate, jamón Serrano y rúcula	6,95

Sopas

09 Sopa de pollo con fideos	4,55
10 Sopa de verduras	4,25
11 Sopa de tomate	4,25
12 Sopa de cebolla	4,35
13 Sopa de mariscos	5,75



Entremeses

20 Melón	5,95	35 Mejillones La Mar	8,50
21 Melón con jamón	7,95	Cebolla, vino blanco, nata, eneldo	
22 Cocktail de gambas	8,25	36 Mejillones Arrabiata	8,95
23 Aguacate con gambas	10,50	Ajo, tomate fresco, bacon, albahaca, tomate cherry, vino blanco, salsa de tomate picante	
24 Camembert frito	8,50	37 Mejillones a la Marinera	8,95
25 Calamares fritos	8,50	Ajo, vino blanco, tomate, guindilla	
26 Chipirones fritos	8,50	38 Frutti di Mare Pica/Pica	9,95
27 Gambas al ajillo	8,25	Ajo, calamares, gambas, almejas, mejillones, tomate fresco, tomate cherry, vino blanco, salsa de tomate picante	
28 Champiñones al ajillo	6,50	39 Gambas "Chef"	8,50
29 Gambas y champiñones al ajillo	8,50	Ajo, tomate cherry, vino blanco, albahaca y salsa de tomate	
30 Gambas al Curry	8,95	40 Mejillones al vapor	8,95
31 Carpaccio de solomillo	9,95	Ajo, vino blanco	
32 Pulpo a la plancha	13,95		
33 Pulpo a la Gallega	13,95		
34 Pulpo a la vinagreta	13,95		



Ensaladas

14 Ensalada mixta	6,95
Lechuga, tomate, cebolla, maíz, zanahoria, pepino, aceitunas	
15 Ensalada Caprese	7,25
Tomate, mozzarella, albahaca	
16 Ensalada de atún	7,50
Lechuga, tomate, cebolla, maíz, zanahoria, pepino, atún	
17 Ensalada Tropical	7,95
Lechuga, tomate cherry, piña, kiwi, naranja, melón, manzana	
18 Ensalada Cesar de pollo	8,50
Lechuga, tomate cherry, queso fresco, pan tostado, pollo, parmesano y salsa Cesar	
19 Ensalada de la casa	9,50
Lechuga, tomate, cebolla, aguacate, pollo, gambas, atún, salsa rosa	

Papas fritas	3,50
Papas locas	5,50
con queso y jamon	
Papas fritas	4,00
con queso	
Papas bravas	4,95



Pastas

SPAGHETTI

41 Spaghetti Boloñesa	8,50
Cebolla, zanahoria, carne molida de ternera, salsa de tomate	
42 Spaghetti Napolitana	7,00
Tomate cherry, tomate fresco, albahaca, salsa de tomate	
43 Spaghetti Carbonara	9,50
Bacon, cebolla, vino blanco, pimienta, nuez moscada, parmesano, nata	
44 Spaghetti Vongole	9,50
Ajo, almejas frescas, tomate cherry, vino blanco, perejil	
45 Spaghetti Venecia	9,50
Ajo, gambas, pollo, champiñones, chili, perejil, brandy	
46 Spaghetti Pesto	9,50
Cebolla, langostinos, calamares, pesto, nata	
47 Spaghetti Ajillo	12,50
Ajo, langostinos, gambas, perejil, chili	
48 Spaghetti Frutti di Mare	13,50
Ajo, langostinos, gambas, mejillones, calamares, tomate fresco, salsa de tomate	

PENNE

55 Penne Arrabiata	8,50
Ajo, tomate fresco, tomate cherry, albahaca, bacon, vino blanco, chili, salsa de tomate	
56 Penne Curry	9,50
Cebolla, pimienta, piña, pollo, Curry	
57 Penne Pepper Steak	10,50
Cebolla, tiras de solomillo, brandy, salsa pimienta	
58 Penne Tonno	8,50
Cebolla, atún, tomate fresco, tomate cherry y salsa de tomate	
59 Penne Cazadora	8,95
Cebolla, ajo, pollo, albahaca, vino blanco, tomate cherry, salsa de tomate	
60 Penne 4 Quesos	9,50

PAELLAS

Precio por persona

66 Paella Mixta	16,00
Gambas, mejillones, almejas, pollo, pescado, calamares, carnes y verduras	
67 Paella de pescado y marisco	15,50
Langostinos, gambas, mejillones, almejas, pescado, calamares y verduras	
68 Paella de vegetales	13,00
Con vegetales frescos	
69 Paella Canaria	14,50
Pollo y verduras	



FETTUCCINE

49 Fettuccine Mama Mia	9,50
Ajo, pollo, langostinos, eneldo, salsa de tomate, brandy, nata	
50 Fettuccine Diablo	9,50
Ajo, pollo, champiñones, tomate fresco, tomate cherry, albahaca, vino caliente, chili, salsa de tomate	
51 Fettuccine Salmón	9,50
Cebolla, salmón fresco, brandy, salsa de tomate, nata	
52 Fettuccine La Mar	10,50
Ajo, champiñones, tiras de solomillo, romero, vino tinto, nata	
53 Fettuccine Paradiso	9,50
Ajo, champiñones, langostinos, vino blanco, nata	
54 Fettuccine Vegetariana	8,50
Ajo, cebolla, champiñones, verdura fresca, albahaca, tomate fresco, rúcula	

TORTELLINI

61 Tortellini del Chef	11,50
Ajo, pollo, gambas, tomate fresco, tomate cherry, albahaca, salsa de tomate	
62 Tortellini Napolitana	8,50
Tomate fresco, tomate cherry, albahaca, salsa de tomate	
63 Tortellini Diablo	9,50
Ajo, pollo, champiñones, tomate fresco, tomate cherry, albahaca, vino blanco, salsa de tomate picante	
64 Tortellini 4 quesos	9,50
65 Lasaña Clásica	7,95

RISOTTOS

70 Risotto de marisco	13,50
Ajo, gambas, mejillones, almejas, pescado, langostinos y salsa de tomate	
71 Risotto Vongole	11,50
Cebolla, gambas, champiñones, nata	
72 Risotto Salmón	11,50
Cebolla, gambas, salmón, eneldo, brandy, salsa de tomate, nata	
73 Risotto Carne Fiesta	12,50
Ajo, solomillo de cerdo, solomillo de ternera, pollo, salsa de tomate	
74 Risotto "Vegetal"	11,50
Verduras frescas	
75 Risotto "Apollo"	11,50
Pollo, champiñones y salsa de tomate	

Pollo

Servido con papas fritas y ensalada

76 1/2 Pollo asado	8,95
77 Pechuga de pollo al grill	8,95
78 Pechuga "Tropical"	10,95
Troceado de pechuga de pollo con salsa Curry	
79 Pechuga "Mexicana"	10,95
Pechuga en tiras con cebolla, ajo, pimientos, vino blanco, guindilla Hot!	
80 Pechuga "Romana"	10,95
Con jamón y queso gratinado con crema de espinacas	
81 Pechuga "La Mar"	10,95
Tiras de pechuga con pimientos, cebolla, ajo y vino blanco	
82 Pechuga "Sicilia"	10,95
Tiras de pechuga con cebolla, pimientos, champiñones y salsa de tomate	
83 Escalope de pollo empanado	10,50
84 Pollo al ajillo	10,50



Ternera

Servido con papas fritas y ensalada

85 Entrecot Grill	13,95
86 Solomillo Grill	18,95
87 Stroganoff	19,95
Cebolla, pimientos, ajo, pepinillos, champiñones, crema y mostaza	
88 Filet Mignon "Black & White"	21,50
Salsa Béarnaise y Oporto	
89 Solomillo "Sangre de Toro"	21,50
Cebolla, ajo, champiñones, salsa vino tinto, bacon	
90 Solomillo Gipsy	21,50
Cebolla, ajo, champiñones, salsa vino tinto, salsa tomate y pimientos	

Nuestras Salsas

91 Champiñones	1,50
92 3 Pimientas	1,50
93 Roquefort	1,50
94 Béarnaise	1,50
95 Mexicana	1,50
Ajo, cebolla, pimientos, salsa de tomate, chili Hot!	
96 Curry	1,50
97 Barbacoa	1,50
98 Oporto	1,50
99 Sangre de toro	1,95
100 Jack Daniel's	1,95
101 Alioli	1,50



Otras carnes

Servido con papas fritas y ensalada

102 Solomillo de cerdo al Grill	11,50	109 Brocheta de pollo	10,75
103 Solomillo de cerdo "Sangre de toro"	13,95	110 Brocheta mixta	13,25
Cebolla, ajo, champiñones, salsa vino tinto, bacon		111 Tres Reyes	15,95
104 Solomillo de cerdo "La Mar"	13,95	Pollo, cerdo y ternera con tres salsas	
Cebolla salteada, romero, vino tinto, champiñones		112 Parrillada de carne p.p.	18,50
105 Chuleta de cerdo al Grill	9,95	Chuleta de cerdo, pollo, ternera, bacon, chuletas de cordero	
106 Costillas de cerdo salsa BBQ	9,95	113 Pierna de cordero asado	21,50
107 Chuleta de cordero al Grill	15,95	114 T-Bone	22,95
108 Pato a la Naranja	16,95		