

PICAR

HUMMUS 6 00

*Se sirven con Mariñeiras. 🌿

GUACAMOLE 6

*Se sirven con Mariñeiras. 🌿

ENSALADILLA 7 🍷 🍷

CONSERVAS

SARDINA 20/25 en AOVE 🐟 5,4

MEJILLÓN escabeche 🍷 7

MEJILLÓN en salsa de vieira 5,4

*Conservas Catrineta de O Freixo.

*Sírvense con pan. 🌿

PATÉS

NÉCORA o CENTOLLO 🍷 🍷 5,7

SARDINA 🐟 7

CABALLA 🐟 7

MEJILLONES 🐟 7

*Patés O Submarino y La Curiosa.

*Se sirven con Mariñeiras 🌿

ACOMPAÑAR

PATATAS 3,5

con **ALIOLI** de ajo negro 🍷 🍷 🍷 4,5

con salsa **BRAVA** 4,5

con 2 salsas 5,5

ENSALADA MAR DE FORA 10/7

Tomate, lechuga, aguacate, queso de Cebreiro, nueces y semillas. 🍷 🍷

HAMBURGUESAS

*Hamburguesas de elaboración propia con carnes de razas autóctonas y pescado de Fisterra, sin conservantes ni aditivos.

*Podemos preparar todas las hamburguesas sin gluten.

CANELIÑAS 10 🌿 🐟 🍷 🍷

Hamburguesa de **caballa**, cebolla caramelizada y ali oli de aljo negro.

CABO TOURIÑÁN 10 🌿 🍷

Hamburguesa de **ternera cachena**, queso de Cebreiro, cebolla caramelizada, rúcula, canónigos y mermelada de pimientos de Padrón.

VIVA MÉXICO 9,5 🌿

Hamburguesa de **ternera cachena**, guacamole, tomate, cebolla frita y salsa brava.

BOCA DO RÍO 9 🌿 🍷 🍷

Hamburguesa de **ternera cachena**, queso de Arzúa, salsa de mostaza y cebolla caramelizada.

MONTE PINDO 9 🌿 🍷

Hamburguesa de **ternera cachena**, lechuga, tomate, cebolla caramelizada, pepino encurtido y queso de Arzúa.

NORDÉS 9 🌿 🍷

Hamburguesa de **ternera cachena**, mermelada de saúco y queso San Simón.

MONTE LOURO 9 🌿 🍷

Hamburguesa de **ternera cachena**, mermelada de higo, cebolla caramelizada y queso de Arzúa.

REDONDA 8,5 🌿 🍷 🍷

Hamburguesa de **pollo**, queso de Arzúa, salsa de mostaza y cebolla caramelizada.

GURES 8,5 🌿 🍷 🍷

Hamburguesa de **pollo**, lechuga, queso de Arzúa, tomate y mayonesa.

PANCHÉS 10 🌿 🍷

Hamburguesa de **ternera cachena**, queso de Arzúa, queso azul Savel y queso San Simón, mantequilla y cebolla caramelizada.

OPCIONES

VEGETARIANAS & VEGANAS

*Hamburguesas de elaboración propia, de verduras, avena sin gluten y chí.

MOREIRA 9 🌿 🍷

Hamburguesa vegana de verduras de temporada. + cebolla caramelizada, hummus, rúcula y mermelada de pimiento rojo.

LOURIDO 9 🌿 🍷

Hamburguesa vegetariana de verduras de temporada + queso de Arzúa, lechuga, tomate, cebolla caramelizada y pepino encurtido.

FURADIÑO 7,5 🌿 🍷

Bocadillo vegetariano paté de olivas negras, queso do Cebreiro, tomate, lechugas variadas, aceite de oliva virgen extra.

TALÓN 7,5 🌿 🍷 🍷

Bocadillo vegetariano de hummus, pimiento asado y queso de Arzúa.

BOCADILLOS

*Barra de pan artesana de masa madre.

*Disponemos de pan de molde sin gluten.

PRAIA DO ROSTRO 9,5 🌿 🍷 🍷

Bocadillo de lacón asado de **cerdo Duroc**, queso ahumado San Simón y salsa de mostaza suave y cebolla.

SARDIÑEIRO 7,5 🌿 🐟

Bocadillo de **sardinhas** en conserva Catrineta, guacamole y salsa de pimiento.

ANCHOA 7,5 🌿 🐟

Bocadillo de **anchos** del Cantábrico, queso de Arzúa y pepinillo.

EZARO 8,5 🌿 🍷 🍷

Bocadillo de **pechuga de pollo**, lechuga, queso de Arzúa, tomate y mayonesa.

ARNELA 8,5 🌿 🍷

Bocadillo de zorza, **carne de cerdo picada** con pimentón al estilo ourense, con queso de Arzúa.

POSTRES

TARTA DE QUESO 5

con caramelo y galleta 🌿 🍷

TARTA

BANOFFE 5 🍷 🍷

PUDING CHÍA 4

Puding chí de avena, coco y plátano
(VEGANO Y SIN GLUTEN. SIN AZUCAR AÑADIDO)

LEMON PIE 4,5

Elaborado por Pandejuevo pastelería 🌿 🍷

GALLETAS VEGANAS

NAMOREIRAS 1 🌿 🍷 🍷 🍷

Cacao y avellanas (1 ud)

Gengibre y chí (2 ud)



BEBIDAS FRÍAS DE ELABORACIÓN PROPIA

- Limonada 2,3
- Agua de Hibisco & fresa 2,3
- Sirope de flor de saúco 2,6
- Zumo de Naranja 2,6

BEBIDAS ECOLÓXICAS DE GALICIA

- ZUMIÑO** 2,6
- Zumo de manzana 100%
- zumo de manzana, remolacha, zanahoria
- zumo de manzana, kale, spirulina
- zumo de manzana, curcuma, jengibre

- KOMBUCHA ZUMIÑO** 3
- kombucha de mazana, chai & canela

- KOMBUCHA MERAKI** 3,5
- Panela & limón
- Fresa

CAFÉ

- Café 1,4
- Café grande 1,8
- Café doble (doble carga) 2,2
- *Tenemos leche vegetal de avena.

INFUSIONES ECOLÓXICAS ORBALLO

100% ECOLÓXICAS & CULTIVADAS EN GALICIA

CALIENTA QUE ALIMENTA

- Jengibre y limón .
- Sin cafeína ni teína.

MORDISCO DE HIBISCO

- Hibisco, salvia y romero .
- Sin cafeína ni teína.

MANZANILLA MARAVILLA

- Manzanilla dulce, canela en rama & albahaca . Sin cafeína ni teína.

DEPURA CON LOCURA

- Ortiga, corteza de naranja & regaliz .
- Sin cafeína ni teína.




CHA CHA CHAI

- Pimienta de Jamaica, jengibre, canela, clavo, cardamomo y té negro.

TÉ NEGRO, ROJO, VERDE O ROIBOOS

OTRAS BEBIDAS

- Agua 1,3
- Agua con gas 1,4
- Refrescos bote 2,3

- Estrella Galicia (bote)  2,3
- Radler  2,3
- Mahou tostada 0%  2,3
- Estrella Galicia sin gluten 2,3
- Sidra Val do Traba 2,6
- Sangría 3,5
- Sangría de manzana 3.5

CHUPITOS ZIRALL chupito / vaso con hielo

- Licor café, hierbas, blanca, tostada y cilantro 2 / 3

LICOR CAFÉ ECOLÓXICO BELLO BLANCO 4 / 5

VERMÚ GALEGO 2,8

Sardino

PORTONIC 7

GINTONIC DE GINEBRA NORDÉS 7

VINO DE POMELO O NARANJA SANGUINA TARONGINO 2,2 / 12

ESPUMOSO DE NARANJA




TARONGINO ORANGE SPRITZ 6,5

Botella 375ml

NUESTRA CERVEZA ARTESANA

FISTERRANA
de Etel&pan

American Pale Ale

- Caña 2,8 
- Bock 4,5 
- Botella 3 

OTRAS CERVEZAS ARTESANAS DE GALICIA

MURGA PAMPEANA DE ALE ALÉ 3

blonde ale

FOLIADA DE ALE ALÉ 3

brown ale

ALOUMIÑA ORIXE 3,5

american ipa

ALOUMIÑA TINERIPA 3,5

session ipa

ALOUMIÑA OVELLA NEGRA 4

imperial stout

ALOUMIÑA TRINTA MOEDAS 4

rye ipa

VINOS GALEGOS

BLANCOS

copa / botella

POUSADOIRO 2,1 / 6 / 11

DO RIBEIRO

Treixadura, godello, torrontés y loureira

SETEMBRO 2,3 / 13

DO MONTERREI

Godello, treixadura y albariño

GARABELOS 3,1 / 18

RÍAS BAIXAS

Albariño 100%

KOMOKABRAS BARRICA 3 / 17,5

A Pobra do Caramiñal. V. T. Barbanza y

Iria.

Albariño 100%

PORTELA DO VENTO -/20

Manzaneda, fóra de D.O.

Palomino, godello, dona branca y outras, sen filtrar nin clarificar. Biodinámico, cepas vellas.

MÁIS ALÁ -/26

O Bolo- Viños de encostas, fóra de D.O.

Godello

ESPUMOSO

ÁNTESE 22

CASTRELO DE MIÑO, OURENSE.

viño espumoso. método ancestral. treixadura albariño

TINTOS

O ALBOREXAR 4.0 2,3 / 13

DO RIBEIRO

Mencia

O ALBOREXAR TRAD 2,6 / 15

DO RIBEIRO

Sousón, brancellao, caíño y ferrón copa

RESILIENTE 3 / 17,5

Taboada. Ribeira do miño fóra de D.O.

Mencia 100 %

OS MECOS RASPÓN -/ 22

A RÚA, fóra de D.O.

Garnacha, mencia, brancellao y gran negro

AMPHORA - / 26

D.O. RIBEIRO

Garnacha, caíño, gran negro y sousón

ROSADO

O PINTOR 3 / 17,5

Rosado de Castrelo de Miño

Caíño, Sousón, Brancellao y Ferrón