



restauranteinsua.com

ENTRANTES

STARTERS

Pulpo á Feira con patata cocida Octopus Feira style	18.00
Pulpo a la plancha con cachelos crujientes Grilled octopus	19.00
Zorza, huevos fritos y patatas Zorza, fried eggs and fries	10.00
Raxo encebollado con patatas fritas Raxo with onions and fries	10.00
Raxo con champiñones con patatas fritas Raxo with mushrooms and fries	10.00
Calamares fritos con patatas Fried squids with fries	12.00
Chipirones encebollados con patatas cocidas Squid with onions with boiled potatoes	12.00
Nuggets de pollo con patatas fritas Chicken Nuggets with fries	9.00
Quesadillas de jamón ibérico, queso gallego y tomate natural Spanish Ham, natural tomato and Galician cheese Quesadillas	9.00
Parrillada de verduras de temporada 	10.00
Revuelto de algas, gambas y zamburiñas Scrambled eggs with seaweed, prawns and scallops	10.00
Tortilla de patatas 	9.00
Croquetas caseras Home-made croquettes	8.00
Empanada casera Home-made Galician pie	5.00
Pimientos de Padrón 	6.00
Tosta de queso de cabra 	9.00
Goat cheese toast con mermelada de tomate with tomato jam	

100%
MASA
CASERA

PIZZAS

100%
HOME-MADE
DOUGH

Vegetariana

Cebolla, pimiento, champiñones, aceitunas y tomate
Onion, pepper, mushrooms, olives and tomato

10.00

Gallega

Pulpo, pimentón y aceite de oliva
Octopus, paprika and olive oil

12.00

Calzone

Jamón York, aceitunas negras y champiñones
Ham, black olives and mushrooms

9.00

Fruti di mare

Gambas, mejillones, calamares y almejas
Prawns, mussels, squid and clams

10.00

Boloñesa

Carne de ternera picada y salsa barbacoa
Minced beef and barbecue sauce

9.00

Bambina

Salchicha, bacon, huevo y salsa barbacoa
Sausage, bacon, egg and barbecue sauce

9.50

Insua

Bacon, jamón, chorizo y huevo
Bacon, spanish ham, chorizo and egg

9.00

Atún

Atún, cebolla y pimiento verde
Tuna, onion and green pepper

9.00

Prosciuto

Jamón York
Ham

8.50

4 estaciones

Atún, jamón York, anchoas, aceitunas verdes, champiñones y pimientos del piquillo
Tuna, ham, anchovies, green olives, mushrooms and piquillo peppers

10.00

Tropical

Jamón York, gambas y piña
Ham, prawns and pineapple

8.50

ALBARIÑO

Mar de Frades 22.00

Santiago Ruiz 20.00

Terras Gaudas 19.00

Paco y Lola 17.00

Señorío Sobral 14.00

Terra Mundi 12.00

RIBEIRO

Casal de Armán 18.00

Marqués de San Fiz 15.00

Cumio 13.00

Costeira 14.00

GODELLO

Godebal 16.00

RIOJA

Vivanco 15.00

Azpilicueta 14.00

Lan 14.00

Viña Paceta 13.00

RIOJA RESERVA

Lan Reserva 17.00

MENCÍA

Vía Romana 14.00

Rebolledo 14.00

Conde Lagariños 12.00

RIBERA DEL DUERO

Quinta de Tarsus (Crianza) 12.00

OH
H
Z
H

ENSALADAS

SALADS


Ensalada César	9.00
Lechuga, tomate, pollo, picatostes, queso, nueces y salsa César	
Lettuce, tomato, chicken, croutons, cheese, walnuts and Caesar sauce	
Ensalada frutos del mar	10.00
Lechuga, tomate, gambas, langostinos, calamares, almejas y cebolla pochada	
Lettuce, tomato, prawns, shrimps, squid, clams and poached onion	
Ensalada templada	9.00
Salteado de repollo, navajas y pulpo	
Sautéed cabbage, razor clams and octopus	
Ensalada mixta	7.00
Lechuga, tomate, cebolla, maíz, espárragos, atún, zanahoria, aceitunas, remolacha y huevo cocido	
Lettuce, tomato, onion, corn, asparagus, tuna, carrot, olives, beetroot and boiled egg	
Ensalada de queso de cabra	9.00
Lechuga, tomates cherry, rulo de cabra y nueces	
Lettuce, cherry tomatoes, goat cheese and walnuts	

SALSAS

Frutos rojos
Mostaza y miel

Puede escoger dos de estas salsas para su ensalada

PASTAS

Spaguetti con salsa Boloñesa	9.00
Spaghetti with Bolognese sauce	
Ravioli de espinacas y ricota al pesto 	9.00
Spinach and ricotta ravioli with pesto sauce	
Spaguetti con salsa pesto	9.00
Spaghetti with pesto sauce	
Lasaña	9.00



Plato apto para personas vegetarianas

MARISCOS

SEAFOOD

Zamburiñas a la plancha (8 unidades)	18.00
Grilled small scallops (8 units)	
Navajas de Finisterre a la plancha	13.00
Grilled Finisterre razor clams	
Mejillónes al vapor	7.00
Steamed mussels	
<i>Con salsa vinagreta y salsa de algas servidas aparte</i>	
<i>With vinaigrette sauce and seaweed sauce served separately</i>	
Vieiras al estilo Ínsua	6€/ud.
Ínsua style scallops	
<i>Con cebolla, pimiento, gambas, tomate y virutas de jamón serrano</i>	
<i>With onion, pepper, prawns, tomato and serrano ham shavings</i>	
Almejas a la marinera	14.00
Clams with marinara sauce	

PESCADOS

FISH

Lenguado a la plancha con ensalda verde, salsa Tártara y patata cocida	18.00
Grilled sole with green salad, Tartar sauce and boiled potato	
Bacalao gratinado con alioli de albahaca y patata cocida	15.00
Cod gratin with basil aioli and boiled potatoes	
Bacalao a la parrilla con patata cocida y cebolla a la plancha	18.00
Grilled cod with boiled potato and grilled onion	
Merluza con algas y almejas	15.00
Hake with seaweed and clams	

PESCADOS DEL DÍA

FISH OF THE DAY

En caldeirada in Galician stew	15.00
En parrillada Grilled	15.00

CARNES

MEATS

Milanesa de pollo con patatas fritas **8.00**
Breaded chicken breast with fries

Jarrete de ternera al Mencía con patata panadera **14.00**
Veal shank with Mencía sauce and sliced potatoes

Milanesa de ternera con patatas fritas **9.50**
Breaded veal steak with fries

Carrilleras de cerdo estofadas con puré de patata **12.00**
Pork cheeks stew with mashed potatoes

A LA PARRILLA

GRILLED

Chuleta de ternera **14.00**
Veal cutlet
con patatas fritas y salteado de pimientos
with fries and sautéed peppers

Entrecot **16.00**
con patatas fritas, pimientos y champiñones al ajillo
with fried potatoes, peppers and garlic mushrooms

Croca de ternera fileteada **12.50**
Sliced veal hip
con patatas fritas with fries

Churrasco de cerdo **12.00**
Grilled pork ribs
con patatas fritas y 1 chorizo criollo
with fries and 1 chorizo criollo

Churrasco de ternera **13.50**
Grilled veal flank steak
con patatas fritas y 1 chorizo criollo
with fries and 1 chorizo criollo

PARRILLADA ÍNSUA

Croca de ternera fileteada
Sliced veal hip

Secreto de cerdo
Sliced pork

Churrasco de ternera
Grilled pork ribs

Churrasco de cerdo
Grilled pork ribs

Patatas fritas
Fries

Chorizo rojo
Red chorizo

Chorizo criollo

PARA 2 PERSONAS
FOR 2 PERSONS

16.00
por persona
per person

ARROCES

RICE

Risotto de espinacas y pollo **14.00**
Spinach and chicken risotto

Arroz con verduras de temporada **16.00**
Rice with seasonal vegetables

Risotto de setas, pulpo y langostinos **15.00**
Risotto with mushrooms, octopus and prawns

Arroz de pulpo con queso del país **18.00**
Octopus rice with country cheese

Mín. 2 personas 2 persons

Paella de mariscos *con mariscos de temporada* **20.00**
Seafood paella *with seasonal seafood*

Arroz negro con chipirones **15.00**
Black rice with squid

Arroz con bogavante **24.00**
Rice with lobster

Arroz de ragout de ciervo y setas **16.00**
Rice with deer ragout and mushrooms

*Los precios indicados son por persona. Nuestros arroces son **melosos** (un punto de cocción intermedia)

*The prices indicated are per person. Our rice dishes are honeyed (a medium cooking point)