

A LA CARTA (IVA incluido):

Ensaladas:

Ensalada de espinaca, pera, gorgozola y crujiente de avellana..... 7€

Ensalada templada de uva, manzana, queso de cabra, apio y nuez..... 7€

Ensalada El Foro de tomate cherry, variado de brotes, rabanitos,
zanahoria, pollo y crujiente de bacon con salsa cesar..... 8€

Para picar:

Piadinas de (con gluten):

- Jamón serrano, tomate rallado, salsa pesto y rúcula..... 7€

- salmón, con mousse de alcachofa y canónigos..... 8€

- pollo asado, tomate y mousse de aguacate 8€

Fajita (con gluten)/ tacos maíz (sin gluten) de costilla de cerdo asada con
salsa de tomate picante, guacamole y salsa de yogurt con pepinillo 7€

De todo un poco:

Pan bao (2 uds) de (con gluten):

- Carrillera con lombarda, zanahoria y salsa teriyaki.....8€

- Salmón a la plancha con cebolla caramelizada,
salsa de tomate y salsa de ostras..... 8€

Wok de tallarines de arroz (sin gluten) o fideos de ramen (con gluten) con gambas,

verduras y salsa de leche de coco y curry rojo.....10€

Lasaña (con gluten) de carne mechada con verduras asadas..... 10€

Hamburguesa (con gluten o sin gluten) de ternera da Capela, pan artesano y pico de gallo..... 11€

Pescado:

Tartar de salmón, aguacate y mango.....13€

Poke de arroz, salmón, aguacate, edamane, mango y cebolla roja..... 13€

Postres:

Brownie con helado (con gluten)..... 5€

Tarta de queso mascarpone (sin gluten)..... 5€

Creps de chocolate o de dulce de leche (con gluten)..... 4€

Helados artesanos (en local)4€



Otros:

Pan 1€

Carta de Vinos

D.O. RIOJA

Biga de Luberrí. Crianza.....2,40€
copa/ 14€ botella

Uva Tempranillo 100%. Fruta fresca y limpia. Tonos de especias y maderas finas. Amable y fresco. 12 meses en barrica de roble francés y americano.

Hacienda Grimón crianza.....2,40€
copa/ 14€ botella

Uva Tempranillo (85%), Garnacha Tinta (10%) y Graciano (5%), estilo liegro y equilibrado, aroma especiado. 14 meses en barrica de roble francés y americano

Sierra Cantabria crianza..... 2,70€
copa/ 16€ botella

Uva tempranillo, estilo envolvente y textura sedosa, aroma a fruta y madera. 14 mese en roble francés y americano



RIBERA DEL DUERO

Yotuel, ribera del Duero.....2.50€ copa/
15€ botella

Uva tempranillo, estilo equilibrado y estructurado, aroma a fruta madura y roble cremoso. 10 meses en barrica de roble francés

AO de Ferratus. Crianza..... 2,50€ copa/
15€ botella

Uva Tempranillo 100%. Color rojo picota con abundantes violáceos. Aromas a fruta roja y negra. Tabaco, chocolate, vainilla,... Vino redondo. Vanguardista. 12 meses en barrica de roble francés.

D.O. RIBEIRA SACRA (Tintos)

Viña Cazoga..... 2,20€ copa/
12€ botella

Uva Mencía 100%. Fresco, mineral, de trago largo. Fruta madura. Muy floral. Vino de la “vieja escuela”.

D’berna mencia (Valdeorras)..... 2,20€ copa/
12€ botella

Uva mencia, estilo carnosos y buena tanicidad, aroma de fruto rojos (arándanos, grosellas y moras)

Sentero Expresión Toro.....16€
botella

Uva tinta de toro, estilo potente y expresivo, aroma a fruta roja madura, 12 meses en roble .

D.O. RIBEIRA SACRA (Blancos)

Unculin Godello 2,40€/ 14€
botella

Uva godello. Excelente equilibrio entre estructura, acidez y textura en boca, .

Fraga do corvo godello..... 2,40€ copa/
14€ botella

Uva godello, estilo cremoso, con estructura y frescor, aromas a fruta blanca madura, con notas florales y con un apunte cítrico. En boca muestra volumen, es untuoso y con un final largo y fresco.

D.O. BIERZO

Casar Godello..... 2,30€ copa/ 13€ botella

Uva godello, estilo complejo y elegante. Tiene unos aromas de fruta blanca, de hueso, las notas florales y un tanto cítricas y minerales. En boca es cremoso, untuoso y con un buen volumen. Fresco con volumen en boca, aroma a fruta blanca, de hueso, las notas florales y un tanto cítricas y minerales Ácidez equilibrada.



D.O. RIAS BAIXAS

Arcan albariño..... 2,60€ copa/ 16€
botella

Uva albariño, estilo cremoso, con cuerpo, toques salinos. Tiene aroma de fruta madura, sobre todo cítrica, con mandarina, naranja y limón.

Quinta coselo Albariño.....2,60€ copa/
16€ botella

Uva albariño, loureiro y caiño blanco, estilo elegante y perfumado. Tiene aromas de flor blanca, hierbas aromáticas y fruta blanca.

D.O. RIBEIRO

El Canto del Cuco.....2,40€ copa/ 14€
botella

Uva Treixadura (90%) y otras. Aromas a fruta madura de hueso y a manzana. Nariz profunda. Suaves toques cítricos de pomelo. Muy limpio, intenso, carnoso y vibrante.

Finca viñoa.....2,50€ copa/
15€ botella

Uva Albariño, Godello, Treixadura, Loureiro. Estilo ccon estructura y frescor. Tiene aromas a fruta blanca de hueso, notas cítricas y florales. en boca es directo, con un final largo y fresco.



IMPORTANTE

- Podéis hacer vuestros pedidos a través del 📞 644 90 62 70
- Nuestro horario de atención telefónica es de 10 am - 14pm y de 17pm a 20:00 pm. de MIÉRCOLES A DOMINGO (incluidos) 🕒
- Recibiremos pedidos para servirlos el mismo día hasta las 12 am. 📱
- A partir de las 12 am. los pedidos serán para el día siguiente.
- Nuestros días de servicio de pedidos es de MARTES A DOMINGO (incluidos) 🚗
- Nuestro horario de reparto es de 12 am en adelante.
- A partir del día 29 de mayo podéis recogerlos en El Foro

*Costes de transporte (A Domicilio):

- Ferrol- 3€
- Naron- 5€