

## 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:

Piadinass 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 ..... 9€

### 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.....11€

Lasaña (con gluten) de carne mechada con verduras asadas..... 11€

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

Brochetas de pollo crujiente con salsa de mango..... 11€

## **Pescado:**

Tartar de salmón, aguacate y mango.....	13€
Poke de arroz, salmón, aguacate, edamane, mango y cebolla roja.....	13€
Ceviche (preguntar existencia).....	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€

## ***COCINAMOS JUNTOS:***

Croquetas de mejillón y alga ( 10 unidades).....	8€
Croquetas de pizza con mozzarella ( 10 unidades).....	8€

*Nosotras las hacemos y vosotros las freis. Os apetece?*

## ***PREGUNTAR POR NUESTRA SECCIÓN "FUERA DE CARTA"***

### **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 couselo 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, carnosos y vibrante.

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

Uva Albariño, Godello, Treixadura, Loureiro. Estilo con 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€