LA SOLANA

BAR & RESTAURANT

STARTERS

(V) GAZPACHO	7,50
(V) SAUTÉED SPINACH, PINE NUTS, SULTANAS & ONION	10,00
AVOCADO & PRAWNS	14,50
HOMEMADE CROQUETTES (gluten free)* *vegan option available	3 UNITS 7,50
SALMON POKE* fresh salmon marinated in soy sauce & sesame oil, avocado, cucumber, red cabbage, wakame, radish, rice & fresh seasonal fruit *VEGAN OPTION WITH TOFU AVAILABLE	15.00

SALADS

MIXED SALAD basic salad, tuna, egg, white asparagus, corn, olives and onion	13,00
CAESAR SALAD crispy chicken, roman lettuce, black olives, croutons, Parmesan cheese & caesar dressing	13,00
GOLF SALAD mixed leaves, cherry tomatoes, smoked salmon, avocado, red onion prawns & honey dressing	14,50

CREATE YOUR OWN SALAD!
WE GIVE YOU THE BASE AND YOU CHOOSE YOUR FAVORITE TOPPINGS

BASIC SALAD: lettuce, tomato and cucumber	6,00
ADD YOUR FAVOURITE TOPPINGS:	
smoked salmon	3,50
goats cheese or avocado or prawns or cherry tomatoes or iberian ham	3,00
ham or extra tomato or extra cucumber or tuna or onion or sweet corn or fresh seasonal fruit or caramelised onion or white asparagus	2,00
pistachio nuts or walnuts	2,00
sunflower seeds or croutons	1,00
french dressing, marie rose sauce or honey dressing	1,50

CHILDREN'S CORNER

SPAGHETTI BOLOGNESE	5,50

dishes below served with french fries:

FRENCH OMELETTE	5,50
HOME MADE CHICKEN NUGGETS	6,50
HOME MADE FISH FINGERS	6,50
MINI BEEF BURGERS (2 units)	7,50
GRILLED CHICKEN BREAST	7,50

SIDE ORDERS

BREAD & BUTTER (basket 2 pax)		2,00
SMALL MIXED SALAD		7,50
FRENCH FRIES	half portion 3,00 / portion	5,50
ONION RINGS		7,00
FRENCH FRIES WITH CHEESE, BACON & CHEESE SAUCE		10,00

meat paella 14.00/ seafood paella 16.00 per person (minimum 2 people)
please order in advance

ALL DAY FULL ENGLISH BREAKFAST

FISH

GARLIC PRAWNS	14,50
FISH & CHIPS	14,50
DEEP FRIED CALAMARI WITH TARTARE SAUCE	18,00

MEAT

ENTRECÔTE (250 gr)	20,00
GRILLED CHICKEN BREAST	13,00
PORK RIBS slow-cook glazed with BBQ sauce	14,50

side dishes for meat
- french fries
- sautéed vegetables
- basmati rice

OMELETTES

FRENCH OMELETTE	8,00
TOPPINGS	
tuna or onion or mushroons or parsley or cheese or ham	2,00
prawns or avocado	3,00

Omelettes are served with french fries

PASTA / PIZZA

(V) SPAGHETTI VEGETARIAN	10,00
((V) SPAGHETTI AL PESTO	10,00
SPAGHETTI BOLOGNESE	12,00
SPAGHETTI CARBONARA	12,00
HOME MADE BEEF LASAGNA	14,00
(V) MARGHERITA cheese & tomato sauce	10,00
4 STAGIONI ham, cheese, mushrooms & black olives	13,50
PEPPERONI pepperoni, cheese & tomato sauce	13,50
(V) HUERTANA courgette, red pepper, green pepper, aubergine, mushrooms & onion	14,00
PIZZA TOPPINGS tuna or onion or mushroons or capers or black olives or egg	2,00

GLUTEN FREE PASTA/PIZZA AVAILABLE 1€ EXTRA

DESSERT

HOMEMADE CHOCOLATE BROWNIE SERVED WITH VANILLA ICE CREAM	6,00
ALMOND CAKE	6,00
SEASONAL FRUIT (3 PIECES)	6,00
TRADITIONAL ARTISAN ICE CREAM SELECTION	1 UNIT 3,50/ 2 UNITS 6,00/ 3 UNITS 7,50
CHEESE PLATTER	10,00

If you have any allergies,
please speak to your waiter and check
our allergens menu

LA SOLANA

BAR & RESTAURANT

ENTRANTES

(V) GAZPACHO 7,50

(V) ESPINACAS SALTEADAS, PIÑONES, PASAS Y CEBOLLA 10,00

AGUACATE CON GAMBAS 14,50

CROQUETAS CASERAS (SIN GLUTEN)* 3 UDS. 7,50
*OPCIÓN VEGANA

POKE DE SALMÓN* 15,00
salmón fresco marinado en salsa de soja y aceite de sésamo,
aguacate, wakame, pepino, rábano, arroz, lombarda y fruta fresca
*OPCIÓN CON TOFU

ENSALADAS

ENSALADA MIXTA 13,00
ensalada base, atún, huevo, espárragos blancos, maíz, olivas
y cebolla

ENSALADA CÉSAR 13,00
pollo crujiente, lechuga romana, aceitunas negras, picatostes, queso
Parmesano y aliño César

ENSALADA GOLF 14,50
lechuga mezclum, tomates cherry, salmón ahumado, aguacate,
cebolla roja, gambas y aliño de miel

¡CREA TU PROPIA ENSALADA!
TE DAMOS LA BASE Y ELIGES TUS INGREDIENTES FAVORITOS

ENSALADA BASE 6,00
lechuga, tomate y pepino

AÑADE TUS TOPPINGS

salmón ahumado 3,50

queso de cabra o aguacate o gambas o tomates cherry o jamón serrano 3,00

jamón o tomate extra o pepino extra o atún o cebolla 2,00
o fruta fresca o cebolla caramelizada o maíz dulce
o espárrago blanco

pistachos o nueces 2,00

pipas o picatostes 1,00

aliño francés, salsa rosa o aliño de miel 1,50

MENÚ DE NIÑOS

ESPAGUETIS BOLOÑESA 5,50

TORTILLA FRANCESA con patatas fritas 5,50

CHICKEN NUGGETS CASEROS con patatas fritas 6,50

VARITAS DE PESCADO CASERAS con patatas fritas 6,50

MINI BURGERS (2 unidades) con patatas fritas 7,50

PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA con patatas fritas 7,50

EXTRAS

PAN Y MANTEQUILLA (para 2) 2,00

MEDIA ENSALADA MIXTA 7,50

PATATAS FRITAS media ración 3,00 / ración 5,50

AROS DE CEBOLLA 7,00

PATATAS CON QUESO FUNDIDO Y BACON 10,00

paella de carne 14.00/ paella de marisco 16.00 por persona (mín. 2 pax)
con reserva previa
DESAYUNO INGLÉS DURANTE TODO EL DÍA

PESCADO

GAMBAS AL AJILLO 14,50

FISH & CHIPS 14,50

CALAMARES A LA ROMANA CON SALSA TÁRTARA 18,00

CARNE

ENTRECÔTE (250 gr) 20,00

PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA 13,00

COSTILLAR DE CERDO 14,50
coción lenta glaseado con salsa barbacoa

guarnición para carnes
- patatas fritas
- verduras salteadas
- arroz basmati

TORTILLAS

TORTILLA FRANCESA 8,00

TOPPINGS

atún o cebolla o champiñones o perejil o queso o jamón de york 2,00

gambas o aguacate 3,00

PASTA / PIZZA

(V) ESPAGUETIS CON VERDURAS SALTEADAS 10,00

(V) ESPAGUETIS AL FUNGHI 10,00

ESPAGUETIS AL PESTO 10,00

ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA 12,00

ESPAGUETIS A LA CARBONARA 12,00

LASAÑA DE TERNERA CASERA 12,00

(V) MARGARITA 9,00
queso y salsa de tomate

4 ESTACIONES 13,00
jamón, queso, champiñones y aceitunas negras

PEPPERONI 13,00
pepperoni, queso y salsa de tomate

(V) HUERTANA 13,00
calabacín, pimiento rojo, pimiento verde,
berenjena, champiñones y cebolla

TOPPINGS DE PIZZA
atún o cebolla o champiñones o alcaparras
o aceitunas negras o huevo 2,00

PASTA Y PIZZA SIN GLUTEN DISPONIBLE 1€ EXTRA

POSTRE

BROWNIE CASERO DE CHOCOLATE
CON HELADO DE VANILLA 6,00

TARTA DE ALMENDRAS 6,00

FRUTA DE TEMPORADA (3 PIEZAS) 6,00

SELECCIÓN DE
HELADOS ARTESANOS 1 UDS. 3,00/ 2 UDS. 6,00/ 3 UDS. 7,50

SURTIDO DE QUESOS 10,00

Si usted tiene alguna alergia,
por favor informe a su camarero
y consulte nuestro menú de alergenos