

LA DIETA MEDITERRÀNIA  
**MENÚ MEDITERRANI DEL 25 DE NOVEMBRE AL 8 DE DESEMBRE**  
2015



## ALMOSTA

Ventallols, 13 (Part Alta – Casc Antic)

977 222 742

Proposta per 20€, taula compartida per dues persones;

- **La brava** (patata amb tomàquet sofregit picant i allioli de codonyat)
- **Hummus de pèsols secs**
- **Amanida de truita de riu marinada**
- **Coca de sardines de Tarragona**
- **Bacallà confitat**
- **Tataki de bonítol de Tarragona**
- **Peus de porc desossats amb popets de Tarragona**
- **Xai premsat**
- **Mató amb mel i fruits secs**
- **Mandarina amb tofee**

## BALANDRA

Espinach, 18 (El Serrallo)

977 221 238

Proposta per 30€

### Entrants:

- **Torrades amb farigola**
- **Carxofes al natural**
- **Tomàquets confitats**
- **Verdures escalivades**
- **Anxoves i tonyina en oli**
- **Fesols amb espinacs**
- **Bacallà al vapor**

Segon a triar;

**Arròs amb romesco i escamarlans**

**Peix i verdures a la brasa**

### Postres:

**Pastís de full, crema i fruits secs**

Aquestes propostes inclouen, pa, oli d'oliva, vi o cervesa i aigua  
IVA Inclòs

LA DIETA MEDITERRÀNIA  
**MENÚ MEDITERRANI DEL 25 DE NOVEMBRE AL 8 DE DESEMBRE**  
2015



## **BARHAUS**

Sant Llorenç, 22 (Part Alta – Casc Antic)  
977 244 770  
Proposta per 30€

### **Aperitiu: Escarola amb romesco**

- Mil fulls de poma amb formatge de cabra i encenalls de foie i reducció PX
- Coca mar i muntanya amb porro, botifarra negra i gambes
- Ous de guatlles escalfats “pochés” amb llengüetes de patata, sobrassada i mel de Prades

- Arròs cremós de galeres
- Bacallà amb salsa natural de maduixes
- Cistellet de confit d'ànec

### **Postres:**

- Xarrup de mandarina
- Bunyols farcits de crema catalana i avellanes

## **COCVLA**

Hotel Urbis Centre  
Plaça Corsini, 10 (Centre)  
977 240 116  
Proposta per 20€

### **Primers plats a triar;**

- Olla de cigrons amb tripa de bacallà i romesco**
- Amanida de cous cous amb verduretes, avellanes i ametlles**
- Sopa de peix amb eriçó de mar i tallarines de sípia**

### **Segons a triar;**

- Filet de tonyina roja a la planxa amb oli d'anxoves i olives verdes**
- Rostit de pollastre de corral amb llagostins i bolets**
- Romesquet de lluç amb gambes i musclos**

### **Postres a triar;**

- Flam amb castanyes confitades**
- Postres de músic amb moscatell**
- Mousse de formatge amb festucs**

Aquestes propostes inclouen, pa, oli d'oliva, vi o cervesa i aigua  
IVA Inclòs

LA DIETA MEDITERRÀNIA  
**MENÚ MEDITERRANI DEL 25 DE NOVEMBRE AL 8 DE DESEMBRE**  
2015



## EL LLAGUT

Natzaret, 10 – Plaça del Rei (Part Alta-Casc Antic)  
977 228 938  
Proposta per 30€

### A mig de taula

- Enciams amb poma, fruits secs i vinagreta de taronja
- Cloïsses del terreny a l'estil de la Cava
- Llagostins de la Cala saltejats
- Fregitel·la de peixet

### A triar;

Bonítol mediterrani lacat sobre bolets escabetxats amb trinxat  
Arròs melós de gamba vermella de Tarragona  
Rossejat de fideus amb sepionets i allioli de safrà de la Conca  
Pollastre eco del Sendra amb escamarlans de platja

### Postres a triar;

Crema catalana amb romaní  
Músics amb melodia de Sitges  
Pijama *remember*  
Mató de Capafonts, de l'Eva i en Sergi, amb mel de roure d'Arbolí

## EL TERRAT

Pons d'Icart, 19 (Centre)  
977 248 485  
Proposta per 30€

- Conserva de foie micuit amb figues, ceba escalivada i anguila fumada
- Fals ravioli de gambes amb alvocat tractat com un cebitxe amb llet de coco i aire de llima
- Arròs amb tripa de bacallà, cigrons, baldana i espinacs tendres
- Mousse de iogurt amb maduixes, cruixent de fruits secs i gelat de mandarina

Aquestes propostes inclouen, pa, oli d'oliva, vi o cervesa i aigua  
IVA Inclòs

LA DIETA MEDITERRÀNIA  
**MENÚ MEDITERRANI DEL 25 DE NOVEMBRE AL 8 DE DESEMBRE**  
2015



## ELS CINC SENTITS

Lleida, 8 (Centre)  
977 253 170  
Proposta per 20€

### Primers plats a triar:

**Amanida gourmet amb fruites naturals, formatge fresc , tomàquets cherry , saltejat de ceps i vinagreta de fruits secs**

**Cors de carxofa al forn farcits de pollastre marinat i crema de pebrots del piquillo**

**Mil-fulls de carbassó enrotllats amb carn de vedella, gratinats amb beixamel i formatge fos**

### Segons plats a triar:

**Arròs de verdures de temporada amb bròquil i espàrrecs verds**

**Conill a la planxa amb patata al caliu i escalivada al forn**

### Postres a triar :

**Mel i mató amb cruixent de nous i festucs**

**Taula d'escacs amb fruites naturals i coulis de gerds**

## LA XARXA

Sant Pere, 38 (El Serrallo)  
977 214 531  
Proposta per 20€

**-Seitons marinats amb mango i tàrtar de tomàquet**

**-Roques de bacallà gratinades amb mussolina d'all**

**-Musclos amb parmentier i reducció de tomàquet al vi de la terra**

**-Arròs cremós amb sípia i carpaccio de Gamba de Tarragona**

**-Brownie amb escuma de fruita de temporada**

Aquestes propostes inclouen, pa, oli d'oliva, vi o cervesa i aigua  
IVA Inclòs

LA DIETA MEDITERRÀNIA  
**MENÚ MEDITERRANI DEL 25 DE NOVEMBRE AL 8 DE DESEMBRE**  
2015



**PALAU DEL BARÓ**

Santa Anna, 3 (Part Alta - Casc Antic)

977 241 464

Proposta per 30€

- Capuccino de ceps a l'aroma de trufa negra
- Degustació d'oli de oliva amb torrades
- Amanida de salmó fumat, magrana, arròs salvatge cruixent i vinagreta de taronja i gíngebre
- Lluç amb vegetals, mongetes del ganxet i suc de marisc reduït
- Rable de conill farcit de verduretes amb arròs bomba de bròquil
- Maduixes, cítrics i chartreuse

Aquestes propostes inclouen, pa, oli d'oliva, vi o cervesa i aigua  
IVA Inclòs