

LA SOLANA

BAR & RESTAURANT

STARTERS

(V) GAZPACHO	7,50
(V) SAUTÉED SPINACH, PINE NUTS, SULTANAS & ONION	10,00
AVOCADO & PRAWNS	13,50
PATATAS BRAVAS 2..0 (served with black garlic mayonnaise, red berries & chilli preserve)	9.50
HOMEMADE CROQUETTES (gluten free)* 3 UNITS 6,00/ 6 UNITS	12,00
*vegan option available	
PRAWN & SEAWEED TEMPURA (gluten free)	14.50
(prawns, crispy seaweed mix, soy sauce & sesame seeds)	
SALMON POKE*	15.00
fresh salmon marinated in soy sauce & sesame oil, avocado, cucumber, red cabbage, wakame, radish, rice & fresh seasonal fruit	
*VEGAN OPTION WITH TOFU AVAILABLE	

SALADS

MIXED SALAD basic, tuna, egg, white sparagus, corn, olives and onion	13,00
CAESAR SALAD crispy chicken, roman lettuce, black olives, croutons, Parmesan cheese & caesar dressing	13,00
GOLF SALAD mesclun lettuce, 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

CRISPY SOFT SHELL CRAB BURGER 14,50
crispy soft shell crab, lettuce, avocado, tomato & sriracha mayonnaise. Served with french fries

GARLIC PRAWNS 14,00

FISH & CHIPS 14,50

DEEP FRIED CALAMARI WITH TARTARE SAUCE 17,00

MEAT

ENTRECÔTE (250 gr) 20,00

GRILLED CHICKEN BREAST 13,00

LA SOLANA BURGER 14,50

side dishes for meat

- french fries
- sautéed vegetables
- basmati rice

PASTA / PIZZA

(V) SPAGHETTI VEGETARIAN 10,00

(V) SPAGHETTI AL FUNGHI 10,00

(V) SPAGHETTI AL PESTO 10,00

SPAGHETTI BOLOGNESE 12,00

SPAGHETTI CARBONARA 12,00

HOME MADE BEEF LASAGNA 12,00

GLUTEN FREE PASTA/PIZZA AVAILABLE 1€ EXTRA

(V) MARGHERITA 9,00
cheese & tomato sauce

4 STAGIONI 13,00
ham, cheese, mushrooms & black olives

PEPPERONI 13,00
pepperoni, cheese & tomato sauce

(V) HUERTANA 13,00
courgette, red pepper, green pepper, aubergine, mushrooms & onion

PIZZA TOPPINGS 2,00
tuna or onion or mushrooms or capers or black olives or egg

CHECK THE BOARD FOR OUR SPECIAL PIZZA OF THE DAY

DESSERT

HOMEMADE CHOCOLATE BROWNIE SERVED WITH VANILLA ICE CREAM 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



**CHECK THE BOARD FOR
OUR CHEF'S DAILY SPECIALS**

LA SOLANA

BAR & RESTAURANT

ENTRANTES

(V) GAZPACHO	7,50
(V) ESPINACAS SALTEADAS, PIÑONES, PASAS Y CEBOLLA	10,00
AGUACATE CON GAMBAS	13,50
(V) PATATAS BRAVAS 2.0 patatas con mayonesa de ajo negro y salsa de frutos rojos y chilli	9,50
CROQUETAS CASERAS (SIN GLUTEN)* *OPCIÓN VEGANA	3 UDS. 6,00/ 6 UDS. 12,00
GAMBAS & ALGAS EN TEMPURA (SIN GLUTEN) gambas, mezcla crujiente de algas, salsa de soja y semillas de sésamo	14,50
POKE DE SALMÓN* salmón fresco marinado en salsa de soja y aceite de sésamo, aguacate, wakame, pepino, rábano, arroz, lombarda y fruta fresca *OPCIÓN CON TOFU	15,00

ENSALADAS

ENSALADA MIXTA ensalada base, atún, huevo, espárragos blancos, maíz, olivas y cebolla	12,50
ENSALADA CÉSAR pollo crujiente, lechuga romana, aceitunas negras, picatostes, queso Parmesano y aliño César	13,00
ENSALADA GOLF lechuga mezclum, tomates cherry, salmón ahumado, aguacate, cebolla roja, gambas y aliño de miel	14,50
¡CREA TU PROPIA ENSALADA! TE DAMOS LA BASE Y ELIGES TUS INGREDIENTES FAVORITOS	
ENSALADA BASE lechuga, tomate y pepino	5,50
AÑADE TUS TOPPING	
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 o fruta fresca o cebolla caramelizada o maíz dulce o espárrago blanco	1,50
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 5,00	5,00
AROS DE CEBOLLA	7,00
PATATAS CON QUESO FUNDIDO Y BACON paella de carne 14,00/ paella de marisco 16,00 por persona (mín. 2 pax) con reserva previa	10,00

DESAYUNO INGLÉS DURANTE TODO EL DÍA

PESCADO

CANGREBURGUER cangrejo crujiente, lechuga, aguacate, tomate, cebolla encurtida y mayonesa de sriracha. Servido con patatas fritas	14,50
GAMBAS AL AJILLO	14,00
FISH & CHIPS	14,50
CALAMARES A LA ROMANA CON SALSAS TÁRTARA	17,00
CARNE	
ENTRECÔTE (250 gr)	20,00
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	13,00
LA SOLANA BURGER 100% tenera, bacon, queso, lechuga, tomate y mayonesa servido con patatas fritas	14,50

guarnición para carnes

- patatas fritas
- verduras salteadas
- arroz basmati

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
PASTA Y PIZZA SIN GLUTEN DISPONIBLE 1€ EXTRA	
(V) MARGARITA queso y salsa de tomate	9,00
4 ESTACIONES jamón, queso, champiñones y aceitunas negras	13,00
PEPPERONI pepperoni, queso y salsa de tomate	13,00
(V) HUERTANA calabacín, pimiento rojo, pimiento verde, berenjena, champiñones y cebolla	13,00
TOPPING DE PIZZA atún o cebolla o champiñones o alcaparras o aceitunas negras o huevo	1,50

COMPRUEBA EN NUESTRA PIZARRA LA PIZZA ESPECIAL DEL DÍA

POSTRE

BROWNIE CASERO DE CHOCOLATE CON HELADO DE VANILLA	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 alérgenos



**COMPRUEBA LOS ESPECIALES DEL DÍA
EN NUESTRA PIZARRA**