



marea

NAREJOS
BAR & RESTAURANTE

** Información sobre alérgenos*

** Information about allergens*

** Informationen für Allergiker*

	Gluten / Gluten / Gluten
	Lácteos / Dairy / Milch
	Huevos / Eggs / Eier
	Soja / Soy / Soja
	Frutos secos / Dried fruit and nuts / Nüsse und trockenes Obst
	Pescado / Fish / Fisch
	Moluscos / Mollusk / Muscheln
	Marisco y crustáceos / Shellfish and crustacean / Meeresfrüchte und Schalentiere
	Mostaza / mustard / Senf
	Apio / celery / Sellerie
	Dióxido de Azufre y Sulfitos / Sulphur dioxide and sulphites / Schwefeldioxid und Sulfite
	Sésamo / sesame / Sesam
	Altramuz / lupin / Lupinenbohnen
	Cacahuètes / peanut / Erdnuss

*** Precios en EUROS, con I.V.A incluido*

*** Prices in Euros, Taxes included in all menu prices*

*** Preise in Euro, Steuern in allen Menü Preisen enthalten*

**** Pan NO incluido. Extra 1,00€/persona*

**** Bread 1,00€/person/unit*

**** Brot 1,00€/person/Einheit*

Salate Ensaladas salads

Ensalada Marea 🐟🥒

15'00

Cogollos de tudela, atún, pimientos del piquillo, anchoas, aceitunas negras y verdes, tomate, huevo y palmito
Tudela lettuce hearts, tuna, chargrilled sweetred peppers, anchovies, black and green olives, tomato, egg and Palm heart
Salat aus Tudela, Thunfisch, Paprika, Anchovis, schwarze und grüne Oliven, Tomaten, Eier und Palmenherzen

Tomate de Temporada 🐟

17'00

Tomate, aceitunas, bonito en salazón, anchoas
Tomato, olives and sardines and tuna
Tomate, Oliven und Sardinen und Thunfisch

Ensalada del Chef 🥑🌿🍷

15'00

Lechugas gourmet, queso fresco, frutos secos, tomate cherry, rulo de cabra, salsa agridulce, cebolla frita deshidratada
Gourmet lettuce, fresh cheese, dried fruits, cherry tomato, goat cheese, sweet and sour sauce, dehydrated fried onions
Gourmetsalat, Frischkäse, Nussmischung, Cherry Tomaten, Ziegenkäse, Süssaure Sosse, geröstete und gebratene und entwässerte Zwiebeln

Ensalada de Aguacate y Langostinos 🦀🥑🍷

16'00

Lechugas gourmet, langostino cocino, mostaza, miel, aguacate, naranja, manzana, soja, vinagre de módena
Avocado and shrimps salad
Avocado und Shrimps-Salat

Ensalada César 🌿🍷

15'00

Mezclum de lechuga, tomate cherry, cebolla tierna, pollo crujiente, queso fresco, picatostes y salsa César
Caesar Salad: lettuce, cherry tomato, tender onion, crispy chicken, fresh cheese, croutons and Caesar dressing
Caesar Salat: Kopfsalat, Kirschtomate, zarte Zwiebel, knuspriges Hühnchen, Frischkäse, Croutons und César-Sauce

Gazpacho

5'50

Pimiento, tomate, pepino, ajo
Andalusian Gazpacho. Fresh soup made of tomatoe, cucumber, garlic
Kaltschale: Tomate , Gurke und Knoblauch

Salmorejo Cordobés 🥒

5'50

Pimiento, tomate, pepino, huevo, jamón, pan y cebolla
Cordoban Salmorejo. Fresh soup made of Red Pepper, tomatoe, cucumber, ham, bread and onion
Kaltschale: Tomate , Gurke, Paprika, Schinken, Ei, Brot und Zwiebel



Entrantes Starters

Pulpo a la Cartagenera "Cartagenera" style octopus "Cartagenera" style Krake	15'00	Jamón Duroc Duroc ham Duroc Schinken	14'00
Pulpo al Horno   Baked octopus Gebackenen Krake	22'00	Jamón ibérico Iberian ham Iberische Schinken	19'00
Gambas al ajillo  Shrimps with garlic Garnelen mit Knoblauch	18'00	Tabla Ibericos y Queso de Oveja  Varied iberics and Sheep cheese Abwechslungsreicher Iberischer und Schafskäse	17'00
Almejas al ajillo con Piñones   Clams with garlic oil and Pine nuts Muscheln mit Knoblauch und Ritzel	18'00	Tabla de quesos "Especial"   Quesos: Parmesano, Oveja curado, Gouda añejo y Trufado Sheep and Parmesan cheese Schafs und Parmesan Käse	20'00
Mejillones al Vapor (s/temp.)*  Steamed mussels Miesmuscheln	11'00	Delicias Brie    Brie delight Brie Delicatesse	2'00 /unidad
Zamburiñas al ajillo   Variegated scallop with garlic oil Kammuschel mit Knoblauch	3'00 /unidad	Croquetas de Pollo y Jamón (4ud) Chicken and ham croquette Hähnchen und Schinken Krokettten   	8,00
Calamar Plancha / Romana   Grilled squid / Calamari (roman style) Gegrillter Tintenfisch / Calamari	19'00	Bola de Bacalao (4ud) Codfish ball Kabeljaukugel   	6,00
Calamar Andaluza (nacional)  Squid rings coated (Andalusian Style) Tintenfisch (Andalusischer Stil)	17'00	Croquetón de ibéricos y setas     Iberian ham and mushroom croquette Iberische Pilze-Krokettten	3'00 /unidad
Revuelto de Campo y Mar   Revuelto de setas, champiñón, ajos tiernos, gambas, huevos Scrambled eggs with mushrooms, garlic, shrimp and eggs Rührei mit Champignons, Pilzen, Knoblauch, Garnelen und Eier	12'00	Caballitos   Shrimps in tempura Garnelen in Tempura	2'50 /unidad
Alcachofa con jamón y huevo frito   Artichoke with ham and fried egg Artischocke mit Schinken und Spiegelei	6'00	Tempura de verduras  Vegetable in tempura Gemüse in Tempura	14'00
Alcachofa con aroma de Trufa Flor de Alcachofa al aroma de trufa con piñones Artichoke flower with the aroma of truffle with pine nuts Artischockenblüte mit dem Aroma von Trüffel mit Pinienkernen	3'00	Verduras a la plancha Grilled vegetables Grillgemüse	14'00
Tartar de atún    Tuna tartare Thunfisch-Tartarn	16'00	Gamba roja Caravelas (100gr)  Red shrimps Garnelen	10'00
		Quisquilla Santa Pola (100gr)  Little shrimps Kleine Garnelen	10'00



<i>Bacalao con salsa de Bogavante</i>   	20'00
Cod with lobster sauce Kabeljau mit Hummer Sauce	
<i>Bacalao sobre cama de tomate, albahaca y puerro crujiente</i>  	18'00
Cod on bed of tomato, basil and crunchy leek Kabeljau in Tomaten, Basil und knuspriger Lauch	
<i>Bacalao encebollado y caramelizado</i>  	18'00
Caramelised cod with onions Kabeljau mit Karamelierten Zwiebeln	
<i>Bacalao en Tempura "fish and chips"</i>  	18'00
Cod Fish and Chips in tempura Fisch und Chips	
<i>Dorada o Lubina a la sal</i> 	18'00
"Gilt-head bream" or "Sea bass" baked in salt "Dorada" (Fisch) in Salz gebacken	
<i>Dorada o Lubina a la plancha</i> 	18'00
"Gilt-head bream" or "Sea bass" grilled "Lubina" or "Dorada" (Fisch) gebraten	
<i>Salmón a la plancha (200 gr.)</i> 	16'00
Grilled atlantic salmon Lachs gegrillt	
<i>Bogavante a la plancha, o al ajilo</i> 	32'00
Grilled Lobster, or Grilled Lobster with Garlic Gebratener Hummer, oder Gebratener Hummer mit Kno	
<i>Bogavante al horno con salsa de Ali-Oli</i>  	32'00
Baked lobster with alioli sauce Gebackener Hummer mit Knoblauch Sauce	
<i>Atún de Ijada a la plancha 200gr</i> 	25'00
Grilled Tuna Gebratener Thunfisch	
<i>Lomo de Rodaballo a la plancha 250/300gr</i> 	24'00
Grilled Turbot Gebratener Steinbutt	
<i>Lenguado a la plancha ó a la Romana</i>  	16'00
Grilled Sole / Battered Sole Gebratener Seezunge, oder Gebratene Seezunge	

meat *Fleisch* Carnes

Filete ternera huevo y patatas 🍳🍟

Beef steak with french fries and eggs
Rinderfilet mit Pommes und Ei

15'00

Solomillo de ternera hembra plancha 200gr

Grilled sirloin steak
Filetsteak

27'00

Solomillo de ternera al foie y reducción de Pedro Ximenez 🍷🍷

Beef sirloin with foie and Pedro Ximénez
Rindersteak mit Gänseleber und Süssweinkonzentrat

30'00

Solomillo de ternera al foie y salsa de chocolate 🍷

Beef sirloin with foie and chocolate sauce
Kalbslende mit Gänseleber und Schokoladensosse

30'00

Entrecot de ternera "ANGUS" 250gr

Angus-Beef entrecôte / Tenderloin
Entrecôte von Rind

26'00

Entrecot de ternera hembra 350gr

Beef entrecôte / Tenderloin / Rib eye
Entrecôte von Rind

20'00

Chuletón de Ternera hembra 500gr

T-bone steak
Rind Ribeye

25'00

Chuletón de "Vaca Vieja"

Beef ribeye
Rind Ribeye

39'00

Rabo de Toro 🍷🍷

Oxtail
Ochsenschwanz

15'00

**A elegir, salsas roquefort, pimienta, Ali-Oli*

* Sauce to choose, Ali-Oli, black pepper, green pepper or roquefort sauces

* Auswahl Sossen: Ali-Oli, schwarzer Pfeffer, grüner Pfeffer oder Roquefort

2'00



Lomo de cerdo con patatas

Pork tenderloin with french fries
Schweinelendchen mit Pommes

13'00

Pluma ibérica

Iberian pork
Iberisches Schweinefleisch

22'00

Solomillo de cerdo con salsa de Orégano, Pimienta o Roquefort 🍷

Pork sirloin with oregano sauce
Schweinefilet mit Oregano Sauce

15'00

1/2 costillar barbacoa

1/2 pork ribs rack barbecued
1/2 Schweinesteak

15'00

Lágrimas de Ibérico con salsa Chimichurri

Pork ribs meat with Chimichurri sauce
Schweinesteakfleisch mit Chimichurri Sauce

16'00

Cordero segureño a la Parrila

Grilled Murcia's lamb
Gegrilltes Lamm dieser Region

18'00

Chuletas de cabrito con ajos tiernos

Goat chops
Ziegen Koteletts

15'00

roasts *Braten*
Asados

Paletilla de cabrito al horno 🍷

Goat shoulder
Ziegenschulter

29'00

Pierna de cabrito al horno 🍷

Baked goat leg
Gebackenes Ziegenkeule

21'00

Codillo de Jamón de Cerdo al horno 🍷

Baked pork Knuckle
Gegrilltes Eisbein

16'00

Fideuá 🐟🍷🦀🍷 Fideua (pasta, fish and shellfish) Fideua (Nudeln, Fisch und meeresfrüchte)	14'00
Paella de Marisco y pescado 🐟🍷🦀🍷 Shellfish and fish rice Fisch und Meeresfrüchte	16'00
Arroz Marea 🐟🍷🦀🍷 Pulpo, Sepia, Gambón y Mújol Rice in fish broth Reis mit geschälten Meeresfrüchten	15'00
Paella Mixta de Pollo y Marisco 🐟🍷🦀🍷 Mixed Paella (fish and meat) Mix Paella (Fisch und Fleisch)	14'00
Paella de Bogavante 🦀🍷🍷 Lobster Hummer	20'00
Caldero del Mar Menor 🐟🦀🍷🍷 Fish rice dish Reis nach Fischerart	15'00
Arroz Negro de sepia 🍷🐟🍷 Black rice with cuttlefish Schwarzer Reis mit Sepia	14'00
Paella de Verduras y bacalao 🐟🍷🍷 Vegetables and cod Gemüse und Kabeljau	14'00
Paella de Conejo Rabbit paella Kaninchen-Paella	14'00
Paella de Pollo Chicken paella Hühnerpaella	14'00
Paella de Cabrito Goat paella Ziegenpaella	15'00

**Los Arroces se preparan por encargo,
mínimo 2 personas, precio por ración*

** Custom made, minimum in 2 people, price per portion*

** Reis mindestens 2 Portionen (Preis pro portion)*

Suppen, Nudeln und Eier Sopas, Pasta y Huevos soups, pasta and eggs

Pizza Jamón York y Queso 🍕🌾 12'00

Tomato, cheese, sweet ham

Tomaten, Käse, Schinken

Pizza Siciliana 🍕🌾🐟 12'00

Tomate, queso, jamón york, atún cebolla y aceitunas

Tomato, cheese, sweet ham, thuna, onion and olives

Tomaten, Käse, Schinken, Thunfisch, Zwiebel und Oliven

Pizza 4 Quesos 🍕🌾 12'00

Four cheese pizza

Vier Käse-Pizza

Lasaña 🍝🌾 12'00

Lasagne

Lasagne

Spaguetti boloñesa 🍝🌾 11'00

Spaguetti bolognese

Spaghetti Bolognese

Spaghetti con Gambón al ajillo 🍝🦐 12'00

Spaghetti with garlic prawns

Spaghetti mit Knoblauchgarnelen

Tortilla de Jamón 🍳🥓 10'00

Ham omelette

Schinken-Omelette

Tortilla de Queso 🍳🌾🥓 10'00

Cheese omelette

Käseomelett

Tortilla de Atún 🍳🐟🥓 10'00

Tuna omelette

Thunfischomelett

Hamburguesa VACA MADURADA 14'00

Special mature cow Burger (200gr)

alten Kuh Burger (200gr)

Hamburguesa Ternera y Cerdo 12'00

Cow and Pig Burger

Rind- und Schweineburger



Kinder-menü** Menús niños** kids menu**

Nuggets de pollo, y patatas fritas 🍗 11'00

Chicken nuggets, french fries

Hühchennuggets, und Pommes

1 salchicha, patatas y huevo 🍗🌾🍳 11'00

1 Sausage, french fries and egg

1 Wurst, Pommes und Spiegelei

4 barritas de pescado, patatas y huevo 11'00

4 Fish finger, french fries and egg

4 Fischfinger, Pommes und Ei

Pechuga empanada y patatas 🌾🍳 11'00

Breaded chicken breast

Panierte Hühchenbrust

desserts Postres desserts

Tarta al whisky

Whisky cake
Whiskey Kuchen

6'00

Tarta de Zanahoria

Carrotcake
Karottenkuchen

5'50

Tarta de la Abuela

Gandmother's cake (chocolat and biscuits)
Großmutter's Kuchen (Schokolade und Kekse)

5'50

Leche Frita con Bola de Vainilla

Fried milk and icecream
Gebratene Milch und Eiscreme

5'50

Arrope con Bola de Vainilla

"Arrope", Fruit Golden Syrup : thick sirup from boiled sugar and fruits as watermelon or pumpking and Icecream
"Arrope", Das Rübenkraut:Saft von Melonen und Kürbis gewonener Syrup und Eiscreme

5'50

Pan de Calatrava

Calatrava's cake (sponge cake with egg custard)
Brot von Calatrava (Biskuit mit Eierpudding)

4'00

Fruta de Temporada

Season's fruit
Obst der Saison

5'00

*** todos los postres contienen**

*all desserts contain

* Alle Desserts enthalten



<i>Tarta de queso</i> Cheese cake Käsekuchen	5'50
<i>Soufflé de limón</i> Lemon soufflé Zitronensouffle	5'50
<i>Tortada cartagenera</i> "kind of a sponge, cream and meringue" Cremetorte mit Eierschlagsahne	5'50
<i>Tarta de chocolate</i> Chocolate cake Schokoladenkuchen	5'50
<i>Tarta Red Velvet</i> Red velvet cake Roter Samtkuchen	5'50
<i>Brownie de nueces con helado de vainilla</i> Walnut brownie with vanilla ice cream Wallnussbrownie mit Vanilleeis	5'50
<i>Tiramisú sobre crema de café intenso</i> Tiramisu on strong coffee cream Tiramisu auf starker Kaffecreme	5'00
<i>Arroz con leche</i> Rice pudding Reispudding	5'00
<i>Flan de huevo</i> Egg custard Eierschecke	4'00
<i>Copa de helado "marea"</i> "Marea's" ice cream cup Marea Eiscrem Kombination	10'00

★ ***todos los postres contienen***

* all desserts contain

* Alle Desserts enthalten





tel 0034 968 07 61 86

facebook marea narejos

web www.mareanarejos.com

email info@mareanarejos.com