# Tabla de alérgenos O MERCADO

| ENTRANTES | Apio | Gluten | Crustáceos | Huevos | Pescado | Altramuces | Leche | Molusco | Mostaza | Frutos de cáscara | Cacahuetes | Sésamo | Soja | Sulfitos |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Ensalada Mixta | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. Empanada casera (solicita información) | | X | | | | | | | | | | | | |
| 3. Ensalada "O Mercado" | | | X | X | | | X | | | | | | | |
| 4. Cóctel de aguacate con gambas | | | X | X | | | X | | | | | | | |
| 5. Montaditos variados | | X | | | X | | X | | | | | | | |
| 6. Tabla Jamón Ibérico | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. Tabla Mixta | | X | | | | | X | | | | | | | |

| ENTRANTES CALENTITOS | Apio | Gluten | Crustáceos | Huevos | Pescado | Altramuces | Leche | Molusco | Mostaza | Frutos de cáscara | Cacahuetes | Sésamo | Soja | Sulfitos |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Caracoles con chorizo | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. Ancas de rana | | X | | X | | | | | | | | | | |
| 3. Salteado de setas con jamón | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. Pastel de queso (Camembert con tres salsas) | | X | | X | | | X | | | | | | | |
| 5. Revuelto de queso con jamón york | | X | | X | | | X | | | | | | | |
| 6. Revuelto de grelos con jamón | | | | X | | | | | | | | | | |
| 7. Revuelto de setas con gambas | | | X | X | | | | | | | | | | |
| 8. Revuelto de erizo y algas | | | | X | | | | X | | | | | | |
| 9. Chipirones a la plancha | | | | | | | | X | | | | | | |
| 10. Gambas a la plancha | | | X | | | | | | | | | | | |
| 11. Gambas al ajillo | | | X | | | | | | | | | | | |
| 12. Langostinos a la plancha | | | X | | | | | | | | | | | |
| 13. Navajas a la plancha | | | | | | | | X | | | | | | |
| 14. Zamburiñas al estilo "O Mercado" | | | | | | | | X | | | | | | |
| 15. 1/2 Pulpo a Feira | | | | | | | | X | | | | | | |
| 16. Pulpo a feira | | | | | | | | X | | | | | | |

| SUGERENCIAS | Apio | Gluten | Crustáceos | Huevos | Pescado | Altramuces | Leche | Molusco | Mostaza | Frutos de cáscara | Cacahuetes | Sésamo | Soja | Sulfitos |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Saquitos de pasta brie rellenos de queso de cabra | | X | | | | | X | | | | | | | |
| 2. Buñuelos de bacalao | | X | | X | X | | X | | | | | | | |
| 3. Crocante de langostinos con vinagreta de mango y papaya | | X | | | | | | | | | | | | |

| PESCADOS | Apio | Gluten | Crustáceos | Huevos | Pescado | Altramuces | Leche | Molusco | Mostaza | Frutos de cáscara | Cacahuetes | Sésamo | Soja | Sulfitos |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Brocheta de pulpo con langostinos | | | | | | | | X | | | | | | |
| 2. Lomos de bacalao a la plancha o a la gallega | | | | | X | | | | | | | | | |
| 3. Lubina o Dorada a la plancha | | | | | X | | | | | | | | | |
| 4. Rape a la plancha | | | | | X | | | | | | | | | |
| 5. Rodaballo a la plancha con cachelos | | | | | X | | | | | | | | | |

| PESCADOS | Apio | Gluten | Crustáceos | Huevos | Pescado | Altramuces | Leche | Molusco | Mostaza | Frutos de cáscara | Cacahuetes | Sésamo | Soja | Sulfitos |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6. Rape marinado con almejas | | X | X | | X | | | | | | | | | |
| 7. Trancha de rodaballo con salsa de almejas | | X | X | | X | | | | | | | | | |

| ARROCES Y PASTAS | Apio | Gluten | Crustáceos | Huevos | Pescado | Altramuces | Leche | Molusco | Mostaza | Frutos de cáscara | Cacahuetes | Sésamo | Soja | Sulfitos |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Fideuá "O Mercado" | | X | X | | X | | | X | | | | | | |
| 2. Arroz marinero "O Mercado" | | | X | | X | | | X | | | | | | |
| 3. Fideos de almejas y gambas | | X | X | | | | | X | | | | | | |
| 4. Arroz con vieiras y langostinos | | | X | | | | | X | | | | | | |

| CARNES (Freidora solo patatas) | Apio | Gluten | Crustáceos | Huevos | Pescado | Altramuces | Leche | Molusco | Mostaza | Frutos de cáscara | Cacahuetes | Sésamo | Soja | Sulfitos |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Chuleta de ternera con patatas | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. Chuletón de ternera | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. Entrecot de ternera a la plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. Entrecot de ternera al queso suave | | | | | | | X | | | | | | | |
| 5. Entrecot de ternera a la pimienta | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. Entrecot de ternera con champiñones y arándanos | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. Solomillo de ternera | | | | | | | | | | | | | | |
| 8. Medallones de solomillo al "O porto" | | X | | | | | X | | | | | | | X |
| 9. Chuletillas de cordero | | | | | | | | | | | | | | |
| 10. Pierna o paletilla de cordero | | | | | | | | | | | | | | |
| 11. Parrillada de carne (pollo, ternera y cerdo) | | | | | | | | | | | | | | |
| 12. Cochinillo al horno | | | | | | | | | | | | | | X |

| POSTRES | Apio | Gluten | Crustáceos | Huevos | Pescado | Altramuces | Leche | Molusco | Mostaza | Frutos de cáscara | Cacahuetes | Sésamo | Soja | Sulfitos |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Tartas caseras (solicita información) | | X | | X | | | X | | | | | | | |
| 2. Flan casero | | | | | | | X | | | | | | | |
| 3. Mirabeles al licor | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. Tarta helada | | | | | | | X | | | | | | | |
| 5. Tarta al whisky | | | | | | | X | | | | | | | |

| TAPAS | Apio | Gluten | Crustáceos | Huevos | Pescado | Altramuces | Leche | Molusco | Mostaza | Frutos de cáscara | Cacahuetes | Sésamo | Soja | Sulfitos |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Huevos rotos con jamón | | | | X | | | | | | | | | | |
| 2. Croquetas (solicita información) | | X | | X | | | X | | | | | | | |
| 3. Empanada (solicita información) | | X | | | | | | | | | | | | |
| 4. Chipirones plancha | | | | | | | | X | | | | | | X |
| 5. Chorizo al vino con patatas | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. Raxo con patatas | | | | | X | | | | | | | | | |
| 7. Oreja o morro ibérico | | | | | | | | | | | | | | |
| 8. Pulpo con tetilla | | | | | | | X | X | | | | | | |
| 9. Montadito ventresca y piquillo | | X | | | X | | | | | | | | | |
| 10. Montadito tumaca y jamón ibérico | | X | | | | | | | | | | | | |
| 11. Montadito queso y anchoas | | X | | | X | | X | | | | | | | |
| 12. Tortilla española | | | | X | | | | | | | | | | |
| 13. Lágrimas de pollo | | X | | X | | | | | | | | | | |