

# PICCOLO MARE

RESTAURANTE / TRATTORIA

MEDITERRANEAN FOOD  
CARTA-MENÚ

. LAS COSAS BUENAS PASAN.  
A QUIENES LAS ESPERAN,  
LAS MEJORES A QUIENES  
VAN A POR ELLAS.

## Entrantes y Ensaladas Starters & Salads

### Ensaladas- Salads

La Mixta - Mixed salad .....	5,9
Lechuga, tomate, atún en escabeche, cebolla y aceitunas Lettuce, tomato, tuna, onion, olives	
La Cesar - Caesar salad .....	6,9
Lechuga, pollo, aguacate, picatoste, salsa cesar Lettuce, chicken, avocado, crouton, sauce	
Ensalada Griega - Greek salad .....	7,9
Queso feta, lechuga, tomate, oliva negra, anchoa, oregano Feta cheese, lettuce, tomato, black olive, anchovy, oregano	
Ensalada Chef - Chef salad .....	8,9
Lechuga, queso de cabra, cebolla confitada, almendra, nuez, caramelo, aceite Lettuce, goat cheese, hopeful, almond, nut, oil & caramel	
Bandeja de tomate- Tomato tray .....	5,9
Tomate, ajo, cebolla y aceite Tomato, onion, garlic, oil	
Bandeja de tomate con anchoas- Tomato & anchovy tray .....	7,5
Tomate, ajo, cebolla y anchoas Tomato, garlic, onion, anchovy	

### Entrantes - Starters

Pan de Ajo - Garlic bread .....	2,9
Harina horneada con ajo Garlic bread baked	
Pan Piccolo - Piccolo Bread .....	2,9
Harina horneada con tomate Bread baked & tomato	
Pan con Ali-oli - Ali-oli Bread .....	2,5
Croquetas Caseras (6 uds) Homemade spanish croquette .....	6,9
Tiras de Pechuga de Pollo Rebozada Nuggets chicken .....	5,9
Berenjenas Rebozadas con Miel y Mostaza Aubergines with honey & mustard dressing .	8,9
Espárragos Trigueros con Ibérico Grilled green asparagus & iberian ham ....	9,5
Tabla de Verduras a la Plancha Spilled seasons vegetables .....	9,5
Huevos Estrellados con Jamón, Chistorra y Patata Panadera - Broken eggs with spanish ham & sausage & potato .....	11,5
Huevos Estrellados con Jamón y Gulas Broken eggs with gula fish .....	11,5
Mejillones al Vapor - Steamed mussels ....	9,9
Pastel de Puerro y Gambas - Homemade leek prawns pudding .....	12,9
Gambas Horneadas con Ali-oli Baked prawns in garlic mayonnaise .....	12,9
Almejas al Ajillo / Marinera Clams in garlic/in seafood sauce .....	14,9
-----	
Extra Ali-oli .....	1
Extra Mantequilla (2 uds) - Extra Bread .....	1
Extra Pan - Extra Bread .....	1,2
-----	





# Pastas (Penne - Spaguetti - Tagliatelli), Salsas y Nuestros especiales

## Pastas & sauces

### Salsas - Sauces

---

Boloñesa ..... 9,5  
Carne de ternera y tomate  
Fresh veal & tomato sauce

Carbonara ..... 9,5  
Bacon, nata, queso  
Bacon , cream, cheese

Fredo ..... 9,9  
Nata, ajo, cebolleta, champiñón, albahaca  
Cream, garlic, chive, mushroom, basil

Cuatro quesos / four cheese ..... 11,9  
Parmesano, brie, gorgonzola, pecorino

Rabiatta ( medium hot) ..... 11,9  
Ajo, aceite, perejil, tomate, cayena  
Garlic, olio, parsley, tomato, cayena

Frutos de mar - sea fruit ..... 12,9  
Mejillón, gambas, almejas  
Mussels, clams, prawns

Gambas al ajillo ..... 11,9  
Garlic & prawns

Mamma farruca ..... 12,9  
Tomate, ajo, cebolla, albahaca, perejil,  
aceite y champiñón  
Tomato, garlic, onion, parsley, mushroom

### ESPECIALES - Specials

---

Canelones caseros de ternera  
Fresh veal homemade cannelloni  
gratinated ..... 11,5

Lasagna de ternera ..... 11,5  
Homemade veal lasagna  
gratinated

Lasagna de verduras ..... 10,5  
Homemade spinach & bechamel  
lasagna

Musaka griega / greek musaka .... 12,9  
Bechamel, ternera, berenjena  
Bechamel, veal, aubergine

## Pizzas de la Mamma farruca

Prosciutto - tomate, mozzarella, jamón york .....	8,5
Tomato, mozzarella,cooked ham	
Margaritta - tomate, mozzarella, orégano .....	8,5
Tomato, mozzarella, oregano	
Cuatro quesos - mozzarella, parmesano, azul, brie .....	9,9
Four cheese-mozarella, parmesan,blue & brie	
Vegetariana - tomate, mozzarella, verduras de temporada .....	11,9
Vegetarian - tomato, mozarela, seasons vegetables	
Barbacoa - ternera, tomate, queso, salsa barbacoa .....	11,9
Bbq- tomato, veal, cheese, bbq sauce	
Escondida - cebolla confitada, mousse de foie, champiñon .....	11,9
Hidden pizza - hopeful onion, foie mousse, mushrooms	
Hawaiiana - tomate, jamón, piña .....	11,9
Cooked ham,tomato, pinneapple	
Pepperone - tomate, mozzarella, cebolla, salami picante .....	11,9
Tomato, mozzarella, onion, pepperone	
Iberica- tomate, jamón serrano,queso oveja, pimienta negra .....	12,9
Tomato, spanish ham, pecorino, black pepper	
Gamberra - tomate, atún, ajo y gambas .....	12,9
Tomato, tuna, garlic, prawns	
Al curry - tomate, mozzarella, verduras,pollo sazonado al curry .....	12,9
Tomato, mozzarella, vegetables, chicken curry	
La piccolo - tomate, jamón, champiñón, huevo, atún .....	12,9
Tomato, ham, mushroom, tuna, egg	
Al gusto del pizzaiolo	
tomate, queso,cebolla, cahmpiñón, salami, ajo .....	12,9
Tomato, cheese, onion, mushroom, salami, garlic	
Ingrediente extra o cambio de ingrediente	
Extra ingredient or change .....	1,5







## Carnes - Meat

---

Codillo Asado con Guarnición ..... 12,5  
Pork knuckle & potatos

Costillas Barbacoa ..... 12,9  
B.B.Q ribs

Pollo en salsa Mamma Farruca ..... 12,9  
Chicken in mamma farruca sauce

Solomillo Ibérico con vino y pasas ..... 14,9  
Spanish pork filet and died grape with wine  
sauce

Solomillo Ibérico en salsa de Boletus ..... 14,9  
Spanish pork filet in mushroom sauce

Cordon Bleu Estilo Cruz ..... 14,9  
Cordon bleu cross style

Carrillera de Ibérico con Piñones ..... 12,9  
Pork cheeks & pinions

Conejo al Ajillo ..... 10,5  
Rabbit garlic & fries

Manitas de Cerdo ..... 12,5  
Pig trotters in sauce

Solomillo de Ternera (250 gr) ..... 21  
Sirloin steak

Entrecot de Buey ..... 22,5  
Ox steak

Carne a la Piedra de Ternera ..... 29,9  
Veat meat to hot stone (2 pax)

Carne a la Piedra de Buey ..... 39,9  
Ox hot stone (2 pax)

---

Todos los platos se acompañan de guarnición  
All dishes are accompanied by salad or potatos

## Carnes y Pescados Meat & Fish

### Pescados - Fish

---

Sepia a la Plancha ..... 11,9  
Grilled cuttlefish

Tubos de Pota a la Plancha (Calamar) ..... 10,5  
Grilled cuttlefish pota family

Bacalao al Azafrán ..... 16,9  
Cod fish in saffron sauce

Emperador a la Plancha ..... 13,9  
Grilled fine sword fish with green sauce

Pescado Rebozado ..... 9,9  
Fish and chips

Dorada a la Sal ..... 16,9  
Sea bream baked in sea salt

Dorada Mamma Farruca ..... 14,9  
Sea bream with special sauce

Lubina a la Espalda ..... 15,9  
Baked bass

Merluza a la Vasca, Plancha o Romana ... 16,9  
Grilled, deep fried, basque, fresh haked

Fritura de Pescado ..... 14,9  
Fish frying assortment (2 pax)

---

Todos los platos se acompañan de guarnición  
All dishes are accompanied by salad or potatos

# Arroces y Especialidades

## Rices & Specials Cheff

Especialidades de cocina  
(por encargo o en dias señalados)  
Cheff specials  
(by request or special days)

---

Paletillas de Lechal de Cordero al Horno . 18,9  
(Ración)  
Shoulder of lamb (rations)

Cochinillo al Horno (4 raciones) . . . . . 18,9  
Baked piglet (4 rations)

Rabo de Toro (Ración) . . . . . 18,5  
Brave bull tails (rations)

Caracoles Cartageneros (Ración) . . . . . 9,9  
Cartago snails (rations)

Violin de Marisco y Pescado (Ración) . . . . . 22  
Grilled seafood (4 pax)

---

Todos los platos se acompañan de guarnición  
All dishes are accompanied by salad or potatoes

### Arroces / Paellas por encargo

#### Rices / Paellas by request (minium 2 person)

---

Paella de Marisco / Precio ración . . . . . 14,5  
Seafood paella / Ration price

Paella de Pollo y Verduras / Precio ración . . . 12,5  
Chicken and vegeteables paella / Ration price

Paella Mixta / Precio ración . . . . . 14,5  
Mix paella chicken, prawns and vegetables  
/ Ration price

Arroz Abanda / Precio ración . . . . . 12,5  
Abanda rice with ali-oli / Ration price

Arroz Caldero / Precio ración . . . . . 12,5  
Mar menor rice caldero / Ration price

Arroz con Bogavante / Precio ración . . . . . 18,5  
Rice with lobster / Ration price





## Postres caseros y Cafés

### Homemade desserts & Coffees

#### Postres caseros

##### Homemade desserts

Tarta de canela ..... 4,5  
Cinnamon cake

Tiramisú ..... 4,5

Tarta de Queso y Frambuesa ..... 4,5  
Cheese & raspberry cake

Bomba de Chocolate ..... 4,5  
Chocolat pump cake

Profiteroles con Chocolate ..... 4,5  
Cream profiterols & hot chocolat

Flan Casero de Huevo ..... 3,5  
Homemade cream egg

Piña Natural ..... 4,9  
Natural pineapple

Surtido de Postres ..... 12,5  
Assorted desserts (3/4 pax)  
Tiramisu, Cinnamon cake, Cheese cake,  
Chocolat pum, Ice cream

Carta de Helados Carte Dór ..... S/T

Nuestro Café es Arábica 100%  
Our Coffee is 100% Arabica

#### Cafés - Coffees

Expresso ..... 1,5

Americano ..... 1,5  
American

Cortado ..... 1,5  
Black & some milk

Con Leche ..... 1,5  
With milk

Infusion, Té, Manzanilla ..... 1,5  
Infussions

Carajillo ..... 2,3  
Coffee & Brandy

Capuchino ..... 1,85

Asiatico ..... 2,5  
Asiatic coffee (coffee, condensed milk,  
brandy, liquor & secret)

Irlandes ..... 5,5  
Irish coffee (coffee, whisky, cream in glass)

Vienés ..... 3,9  
Black coffee & cream in glass

## Bebidas / Drink

Copa de vino tinto de la casa (estola o similar) .....	1,9
Red wine house glass	
Copa de vino rioja crianza ( r.bilbao o similar) .....	2,9
Rioja red wine	
Copa de vino blanco de la casa (rueda seco) .....	1,9
white wine hose glass	
Copa tinto de verano grifo .....	1,9
Summer wine & soda glass	
Copa de cerveza grifo .....	1,9
Glass of beer	
Tanke de cerveza .....	3,9
Beer tank	
Cerveza 1/3 mahou .....	2,1
Beer 1/3 mahou	
Cerveza 1/3 heineken .....	2,5
Beer 1/3	
Jarra de cerveza 1l .....	7,5
Tankard beer 1l.	
Jarra de tinto de verano .....	8
Tankard summer wine	
Jarra de sangria .....	9
Homemade sangria tankard	
Cocacola, fanta, aquarius, nestea .....	2
Agua mineral sin gas solan de cabras .....	1,9
Mineral natural water 1/2	
Agua mineral con gas 1/2 .....	2
Sparkling water 1/2	
Cerveza sin alcohol 1/3 .....	2,1
Beer non alcoholic 1/3	
Zumos naturales envasados .....	2,1
Packed fruit	
Martini /bitter .....	2,6
Cava benjamin, similar .....	3,9





RECOMENDED BY







**¿Tu Boda, una reunión de amigos, una comida de empresa, la primera comunión de tus hijos, un acontecimiento familiar, una fiesta sorpresa?  
¿Tienes algo que celebrar? Simplemente..... consúltanos**

***¿Your Wedding, a gathering of friends, a business lunch, first communion of your children, a family event, a surprise party?  
Got something to celebrate? Just ask us .....***



# *Así te cura el Mar Menor*

*Estas junto al Mar Menor, el balneario más completo y económico para poner tu salud a tono.*

## **1. Aumenta la capacidad respiratoria**

*Lo primero que se nota cuando llegas a la orilla del mar es cómo empiezas a respirar con más facilidad, y si respiras mejor llega más oxígeno a los músculos para trabajar más eficientemente. La combinación de humedad elevada, temperatura y baja presión atmosférica mejora la capacidad respiratoria y aumenta la oxigenación. Además se ha visto un aumento del 10% en el número de glóbulos rojos.*

## **2. Aumenta la potencia y la fuerza muscular**

*El agua y el oleaje relajan y tonifican los músculos según te lo montes: si vas en plan pasivo sólo tienes que sentarte en la orilla y dejar que las olas hagan el trabajo. Si lo tuyo es ir de activo, dedícate a andar o correr por la orilla para vencer la resistencia del oleaje. Cualquier movimiento realizado en el agua obliga a los músculos a trabajar, con la ventaja de que no fuerza las articulaciones y previene lesiones.*

## **3. Relajante y anti-estrés**

*Al llegar a la orilla del mar basta con 5 minutos mirando el horizonte para notar el efecto anti-estrés y relajante del mar. El mar actúa sobre todos los sistemas y órganos del cuerpo y favorece el equilibrio del sistema vegetativo, provocando una sensación de bienestar general, que también aleja la depresión leve y estimula el optimismo. Si además te sumerges también consigues un efecto relajante en la musculatura que favorece el descanso y mejora la calidad del sueño.*

## **4. Anti-gravedad**

*Cuando te bañas en agua de mar tu cuerpo pesa 8 veces menos, por lo que el corazón trabaja menos. Este efecto es muy recomendable para las personas con sobrepeso que no pueden hacer deporte por el riesgo de lesionarse y que pueden ejercitarse en el agua sin riesgos. También es muy bueno para las embarazadas que pueden hacer ejercicios en el agua sin sentir el peso extra y sin riesgo de caídas.*

## **5. Analgésico y anti-inflamatorio**

*No te lo creerás hasta que no lo pruebes, pero la mejor manera de evitar las agujetas después de un esfuerzo intenso es darse un baño en aguas del Mar. La combinación del frío analgésico con las sales recuperadoras y el masaje del oleaje son la mejor terapia para tus músculos doloridos. El baño de mar también es un eficaz diurético, favoreciendo la eliminación de los líquidos retenidos y disminuyendo el edema o inflamación.*

## **6. Cicatrizante y dermatológico**

*La práctica de deportes al aire libre no te libra de alguna caída de las que te dejan marca, y es que la abrasión con el suelo provoca una quemadura que en muchos casos tarda en curar. Lo primero es evitar la infección y la inflamación y seguro que alguna vez has comprobado que a pesar del picor, las heridas mejoran notablemente al bañarte en el mar, cicatrizan antes y no se infectan. Eso sí, no debes exponerlas al sol: protege las heridas de los rayos UV para no entorpecer el proceso de cicatrización porque tu dermis carece de la protección en forma de piel. La problemática psoriasis, el acné, la descamación... también mejoran con el agua de mar, siempre que se mantenga la precaución de foto-proteger la piel contra el sol. Los baños de mar también tienen un efecto muy beneficioso para prevenir y mejorar las infecciones por hongos, como el pie de atleta o las candidiasis vaginales.*

## **7. Adelgazante**

*En presencia de yodo aumenta el metabolismo basal, al actuar este mineral sobre el tiroides, una glándula que regula la producción de energía para funcionar. En el mar es más fácil quemar las grasas extra, especialmente si haces ejercicio cada día, y te cuesta menos perder peso.*

## **8. Fortalece los huesos**

*En el agua de mar se encuentran disueltas pequeñas cantidades de calcio y fósforo que pueden penetrar a través de la piel y fijarse a los huesos, aumentando la densidad ósea y ayudando a prevenir la osteoporosis.*

## **9. Estimulante de la circulación**

*La presión y la temperatura del agua de mar ejercen un masaje gradual que favorece el retorno venoso, pues la presión es mayor cuanto más sumergido esté el cuerpo y hace que la sangre fluya desde los pies al tronco superior. Los baños de mar con el cuerpo sumergido hasta el cuello ayudan a aliviar los problemas de piernas pesadas, varices, compresión, etc. Provocados por la mala circulación sanguínea.*

## **10. Aumenta las defensas**

*Después de una cura de mar aumenta la cantidad de glóbulos blancos o leucocitos, que se encargan de defender nuestro organismo del ataque de los agentes infecciosos. Unas vacaciones al borde del mar son la mejor vacuna anti-gripal para pasar el invierno sin mocos.*

*Eres un privilegiado por poder disfrutar de este Paraíso.*

*Disfrútalo pero..... Respétalo,*

**EL MAR MENOR NO ES UNA HERENCIA DE NUESTROS PADRES,  
"ES UN PRESTAMO DE NUESTROS HIJOS"**

SI NO HAS  
..... *Sido* .....  
— FELIZ HOY, —  
— *Inténtalo* —  
MAÑANA  
∨  
*Seguro que lo*  
—  —  
CONSEGUIRÁS

PICCOLO MARE

PASEO MARITIMO MAR DE CRISTAL

C/RIBALTA S/N

30384 - CARTAGENA

0034968 545264

WWW.ELSECRETODELAGUA.COM