

CARTA / MENÚ



Trabajamos siempre con productos de la zona y de alta calidad para que el disfrute de los sabores sea máximo.

We always work with local, high-quality products so that you can enjoy the flavours to the fullest.



Para compartir & brioches

To share & brioches

Gilda Balneario de sarda ahumada con vitello tonnato, shichimi y negi 6€

Balneario's gilda of smoked sardine with vitello tonnato, shichimi, and negi

Tomate aliñado con sal maldone y aceite de romero y tomillo sobre licuado de aceituna, supremas de naranja y cebolleta 14€

Tomato seasoned with Maldon salt and rosemary and thyme oil on olive puree, orange supremes, and scallions

Ensaladilla con tartar de atún rojo T 8,5€ / P 15€

Spanish potatoe salad with red tuna tartar

Ensalada César con pollo al grill 17€

Grilled chicken Caesar salad

Croquetas de queso payoyo con salmón marinado 4ud. 8€ / 8ud. 15€

Payoyo cheese croquettes with marinated salmon

Croquetas de rabo de toro con salsa bull 4ud. 8€ / 8ud. 15€

Oxtail croquettes with bull sauce

Mollete de calamares con pesto rojo, cebolla caramelizada y mayonesa japo 10€

Squids muffin with red pesto, caramelized onion and 'japo' mayonnaise

Gyozas de pato con base de teriyaki, mayo kimchi y brotes 4ud. 8,5€ / 8ud. 15€

Duck gyozas with teriyaki base, kimchi mayo, and sprouts

Montadito de atún plancha con mayo wakame, cogollo, tomatito, cebolla encurtida y vinagreta de Yondu 8€

Grilled tuna sandwich with wakame mayo, lettuce heart, cherry tomatoes, pickled onion, and yondu vinaigrette

Sam de atún (taco coreano) de cogollos con guacamole, shichimi, mayo kimchi y camarón frito 8€

Tuna Sam (Korean taco) with lettuce hearts, guacamole, shichimi, kimchi mayo, and fried shrimp

Brioche de rabo de toro con salsa bull 8€

Oxtail brioche with bull sauce

Brioche de langostino en tempura con mayo kimchi, furikake y huevas tobiko 9€

Tempura shrimp brioche with kimchi mayonnaise, furikake and tobiko roe



Pregunta por las sugerencias del chef

Ask for our daily suggestions

10% IVA INCLUIDO / 10% VAT INCLUDED

Servicio 1,5€ por persona. Si no desea pan y aperitivos háganoslo saber.

Service 1,5€ per person. If you do not want bread and appetizers, please let us know.

De la mar From the sea

JC MACKINTOSH
TARIFA

Pescado del día **s/m**

Daily fish

Surtido de atún: Carpaccio de ventresca Ahumada con huevo de codorniz y vinagreta de yondu; Tartar de atún con guacamole, arena de kikos y negí; Sashimi de descarga mento aliñado con Yondu y AOVE; Tataki de atún con verdura en escabeche **32€**

Assorted tuna: Smoked ventresca carpaccio with quail egg and yondu vinaigrette; Tuna tartare with guacamole, kikos sand, and negí; Mento sashimi dressed with Yondu and EVOO; Tuna tataki with pickled vegetables

Tosta de tartar de atún trufado sobre mayonesa de alga wakame **14€**

Truffled tuna tartar toast with wakame seaweed mayonnaise

Lomo de atún rojo salvaje a la plancha con verduras salteadas japo **27€**

Grilled wild red tuna loin with sauteed japanese vegetables

Tataki de Atún rojo salvaje con escabeche de verduras y vinagreta de ponzu **22€**

Wild red tuna tataki with vegetable escabeche and ponzu vinaigrette

Tartar de atún con ajo blanco **25€**

Tuna tartar with white garlic

Huevos rotos con tartar de atún rojo salvaje, habitas baby confitadas, nequi y shichimi **23€**

Fried eggs with wild red tuna tartare, confit baby broad beans, nequi and shichimi

Calamares fritos **18€**

Fried squid

Boquerones a la romana **16€**

Battered anchovies

Pescado frito del día **s/m**

Daily fried fish



Pregunta por las sugerencias del chef

Ask for our daily suggestions

10% IVA INCLUIDO / 10% VAT INCLUDED

Servicio 1,5€ por persona. Si no desea pan y aperitivos háganoslo saber.

Service 1,5€ per person. If you do not want bread and appetizers, please let us know.



Nuestras carnes

Our meats

Lomo Bajo Añejo (400g aprox) acompañado de patatas fritas, tomatitos cherry y pimientitos 33€

Approx. 400g of low añejo loin accompanied by french fries

Solomillo de Retinto de la zona de Cádiz (200g aprox) acompañado de patatas fritas y verduras salteadas 27€

Approx 200g of retinto sirloin from de Cádiz area accompanied by french fries and sautéed japanese vegetables

Secreto Ibérico de Bellota (250g aprox) con patatas fritas, pimientitos y chimichurri 24€

Approx. 250g acorn-fed iberian secret with sautéed japanese vegetables and fried potatoes

Pollo marinado con patatas fritas 17€

Seasoned grilled chicken with fried potatoes

Burger de vaca con queso payoyo, rúcula, mayo de mermelada de pimientos rojos y arena de jamón serrano 18€

Beef burger with payoyo cheese, arugula, red pepper jam mayo, and serrano ham crumble

Burger de vaca con queso cheddar, brotes tiernos y salsa de la casa en pan brioche 18€

Beef burger with cheddar cheese, bacon, baby sprouts and house sauce on brioche bread

Vegetariano Vegetarian

Bocata de pan rústico con berenjena, tomate, queso y pesto 16€

Rustic bread sandwich with aubergines, tomato, cheese, and pesto

Postres Desserts

Torrija con helado de pistacho 8€

Torrija with pistachio ice cream

Tarta jugosa de queso con coulis de frutos rojos y crema de limón 10€

Moist cheesecake with red fruit coulis and lemon cream

Tarta de chocolate con helado de vainilla, almendras crocantes y sirope de choco 9€

Chocolate cake with vanilla ice cream, crunchy almonds, and chocolate syrup



Pregunta por las sugerencias del chef

Ask for our daily suggestions

10% IVA INCLUIDO / 10% VAT INCLUDED

Servicio 1,5€ por persona. Si no desea pan y aperitivos háganoslo saber.

Service 1,5€ per person. If you do not want bread and appetizers, please let us know.

El sabor único de El Estrecho

Puede consultar con nuestro personal de sala la información relativa a los alérgenos que contengan sus platos y posibilidad de adaptárselo a su intolerancia.

You can consult our dining room staff for information regarding allergens contained in our dishes and the possibility of adapting them to your intolerance.



ALÉRGENOS / ALERGENS

GILDA BALNEARIO	BALNEARIO'S GILDA
TOMATE ALIÑADO	TOMATO SALAD
ENSALADILLA CON TARTAR	TARTAR POTATOES SALAD
ENSALADA CÉSAR	CAESAR SALAD
CROQUETAS DE PAYOYO	PAYOYO CROQUETTES
CROQUETAS DE RABO TORO	OXTAIL CROQUETTES
MOLLETE DE CALAMARES	SQUID MOLLETE
GYOZAS PATO	DUCK GYOZAS
MONTADITO ATÚN	GRILLED TUNA SANDWICH
SAM DE ATÚN	TUNA SAM
BRIOCHE DE LANGOSTINOS	PRAWN BRIOCHE
BRIOCHE DE RABO TORO	OXTAIL BRIOCHE
SURTIDO ATÚN	ASSORTED TUNA
TOSTA DE ATÚN	TUNA TOAST
LOMO DE ATÚN	TUNA LOIN
TATAKI DE ATÚN	TUNA TATAKI
TARTAR DE ATÚN	TUNA TARTAR
HUEVOS ROTOS	BROKEN EGGS
CALAMAR FRITO	FRIED SQUID
BOQUERONES FRITOS	FRIED ANCHOVIES
BOCATA RÚSTICO	RUSTIC SANDWICH
BURGER CHEDDAR	CHEDDAR BURGER
BURGER CHEDDAR	PAYOYO'S BURGER
LOMO BAJO	LOWER LOIN
SOLOMILLO RETINTO	RETINTO SIRLOIN
SECRETO IBÉRICO	IBERIAN SECRET
POLLO MARINADO	MARINATED CHICKEN
POSTRES	DESSERTS



GLUTEN



CRUSTÁCEO
CRUSTACEAN



HUEVO
EGGS



PESCADO
FISH



FRUTOS
SECOS
NUTS



SOJA
SOY



LÁCTEOS
DAIRY



FRUTOS
CÁSCARA
FRUITS WITH
PEEL



APIO
CELERY



MOSTAZA
MUSTARD



GRANOS
SÉSAMO
SESAME
SEEDS



ALTRAMUCES
LUPINS



MOLUSCOS
MOLLUSKS



E-X
SULFITOS
SULFITES

BODEGA / WINES

VINO TINTO / RED WINE

	COPA	BOT.
Iceni Roble (Tierra de Cádiz)	4€	20€
Arx Crianza (Tierra de Cádiz)	-	27€
Azpilicueta Crianza (D.O. Rioja)	-	20€
Viuda Negra Crianza (D.O. Rioja)	4€	20€
Vetusta Tempranillo (D.O. Ribera)	4€	20€
Azpilicueta Instinto (D.O. Rioja)	-	28€
Tarsus Roble (D.O. Ribera)	-	20€
Protos 27 (D.O. Ribera)	-	30€

VINO BLANCO / WHITE WINE

Croft Twist (Frizzante)	-	22€
Mar de Luces (D.O. Rueda)	4€	20€
Tarsus (D.O. Rueda)	-	20€
Protos Cuveé (D.O. Rueda)	-	22€
José Pariente (D.O. Rueda)	-	24€
Anahí Semidulce (D.O. Rioja)	4€	20€
Laus Chardonay (D.O. Sotomontano)	-	20€
Marqués Vizhoja	4€	20€
Do Ferreira (D.O. Rías Baixas)	-	30€
Astobiza Eco (D.O. Txacoli)	-	22€
La Rorrita (Manz. D.O. Sherry)	4€	20€
Vientos de Tarifa (Moscatel Frizz.)	4€	20€
José Pariente Sauvignon (D.O. Rueda)	-	24€

VINO ROSADO / ROSE WINE

	COPA	BOT.
Laus Rosé (D.O. Somontano)	4€	20€
Aire Protos (D.O. Cigales)	-	22€
Minuty Prestige (D.O. Côtes de Provence)	-	30€
Victoria Pariente (D.O. Tierra de Castilla)	-	25€

CHAMPAGNE & CAVAS

Chandon Garden Spritz	-	60€
Mumm Grand Cordon	-	100€
Mumm Rosé	-	110€
Möet Brut	-	100€
Möet Rosé	-	110€
Möet Ice	-	140€
Möet Ice Rosé	-	160€
Ruinart Blanc de Blancs	-	180€
Dom Pérignon	-	350€

balneario

BEACH CLUB TARIFA



REFRESCOS / REFRESHMENTS

Agua / Water 0,5L	2,5€
Agua gas / Sparkling water 0,25L	2,5€
Agua / Water 0,75L	4€
Refrescos / Soft drinks	3€
Aquarius	3,5€
Fuze Tea	3,5€
Zumos	2,5€
RedBull	4€

CERVEZA / BEERS

Cortá Cruzcampo	3€
Tanque Cruzcampo	5€
Cruzcampo Especial	4€
Cruzcampo Sin Gluten	4€
Heineken	4€
Desperado	4,5€
El Águila sin filtrar	4,5€
Lagunita IPA	5€
Cruzcampo Radler	4€
Heineken 0,0	4€
Amstel 0,0 Tostada	4€

CAFÉ / COFFEE & INFUSIONES / & TEA

Café Solo / Espresso	2,5€
Café Cortado / Noissete	2,5€
Café con Leche / Latte	2,5€
Café con Licor / Coffee Liqueur	4,5€
Capuccino	4€
Infusiones / Tea	2,5€

VARIOS / VARIOUS

Tinto de verano / Summer Wine	4€
Ladrón de Manzanas / Cider drink	4€

COMBINADOS / DRINKS

Ginebra / Gin	10€
Ron / Rum	10€
Whisky	10€
Vodka	10€
Premium	S/M
Botella alcohol* / Bottles	120€

* Marcas concertadas, no premium.

CÓCTELES / COCKTAILS

Mojito (sabores)	10€
Daikiri (sabores)	10€
Caipirinha	10€
Caipiroska	10€
Margarita Frozen Tequila 1800	7€/9€
Pina Colada	10€
Espresso Martini	10€
Aperol Spritz	8€
Bloody Mary	10€
Moscow Mule	10€
Paloma Tequila 1800	10€
Virgin Mojito	7€
Virgin Colada	7€
San Francisco	7€

