



▼ Menu de Temporada

El Establo — Monteverde, Costa Rica

Entradas / Appetizers

Parihuela de Mariscos / Peruvian Seafood Soup

\$12

Deliciosa sopa de mariscos frescos al estilo peruano. / Delicious Peruvian-style fresh seafood Soup

Spring Roll / Spring Rolls

\$12

Vegetariano o con pollo / Vegetarian or with chicken.

Delicados wraps de papel de arroz rellenos con queso crema, alfalfa, tomate, aguacate y crocante de camote servido con una salsa dulce picante / Spring rolls wrapped in delicate rice paper and stuffed with cream cheese, alfalfa sprouts, tomato, avocado and crispy sweet potato, served with a sweet spicy sauce.

Nacho de Atún Picoso / Spicy Tuna Nacho

\$12

Tortilla frita con fresco atún marinado ligeramente picante y ensalada de algas. / Fried tortilla topped with spicy, marinated fresh tuna and seaweed salad

La Combinación Perfecta / The Perfect Combination

\$10

Una perfecta combinación entre lo dulce, lo ácido y lo salado con higos, pistachos, sandia, vinagre balsámico y cremoso queso de cabra de la zona. A perfect combination of sweet, sour and salty, with figs, pistachios, watermelon, balsamic vinegar and creamy goat cheese from the region

Crema del Día / Soup of the Day

\$10

Nuestra elección del día con vegetales frescos de temporada / Our soup of the day with fresh seasonal vegetables

Camarón Suspiro / Sigh Shrimp

\$12

Camarón Jumbo al aglio olio y peperoncino con alcachofas y prosciutto di parma / Jumbo shrimp with aglio olio and peperoncino with artichokes and prosciutto di parma

Ensaladas / Salad

Ensalada Cobb/ Cobb Salad

\$12

Lechugas frescas acompañadas con pechuga de pollo, hongos marinados, queso fresco, jamón, aguacate, marinado con vinagreta de la casa. / Fresh lettuce greens topped with chicken breast, marinated mushrooms, fresh cheese, ham and avocado, served with the house vinaigrette

Ensalada Riendas / Riendas Salad

\$10

Lechugas mixtas, alfalfa, pejibaye, mango, pepino, tomate y chayote con aderezo de maracuyá, / Mixed greens, alfalfa sprouts, pejibaye, (peach palm fruit), mango, cucumber, tomato, and chayote squash, in a passion fruit dressing.

Ensalada Pulasky / Pulaski Salad

\$13

Tomate cherry, cebolla morada, arugula, salmón a la parrilla y lascas de queso parmesano regiano todo mezclado en una deliciosa ensalada. Cherry tomatoes, red onion, arugula, grilled salmon, and flakes of parmesan cheese mixed in a delicious salad.

Pastas / Pastas

Fettuchini di Parma / Fettuccine Di Parma

\$25

Deliciosa pasta al olio con chile morrón, brócoli, prosciutto y lascas de parmesano. / Delicious fettuccine pasta in olive oil with sweet red peppers, broccoli, prosciutto and flakes of Parmesan cheese.

Penne Florentina / Florentina Penne

\$26

Camarones frescos en una delicada salsa de tomate fresco y albahaca / Fresh Shrimps with a delicate sauce of fresh tomato and basil

Espagueti Mary Tierra/ Spaghetti Mar & Tierra

\$28

Pasta al dente con una deliciosa salsa de mariscos frescos, espinaca y un toque de crema. Spaghetti al dente in a delicious sauce of fresh seafood, spinach and a touch of cream.

Pollo / Chicken

Pollo Salteado / Sautéed Chicken

\$25

Pechuga de pollo en trozos, salteado con tomate, cebolla morada, soya y jengibre, guarnecido con papas fritas y arroz / Tender pieces of chicken breast sautéed with tomatoes, red onions, soy and ginger. garnished with fried potatoes and rice.

Pollo Emma / Emma's Chicken

\$24

Jugosa pechuga de pollo, empanizada con chips de yuca con una delicada salsa al limón, arroz cítrico y mermelada de mango y jengibre / Juicy chicken breast, breaded with cassava chips in a delicate lemon sauce, served with citrus rice and mango and ginger marmalade.

Pescado / Fish

Atún a la Juana / Juana's Tuna

\$29

Filete de atún fresco sellado con una exotica mezcla de soya, jengibre y ajo, acompañado de arroz y vegetales. / Fresh tuna fillet sautéed in an exotic blend of soy, ginger and garlic served with rice and vegetables

Salmón Blackened / Blackened Salmon

\$30

Salmón chileno con crosta de cajun con una deliciosa salsa fria de aguacate con cebolla y culantro, servido con papa salteada y vegetales. / Chilean Salmon blackened Cajun-style with a delicious cold avocado sauce with onions and cilantro, served with sautéed potatoes and vegetables.

Corvina Popular / Popular Sea Bass

\$25

Filete de corvina reina con chimichurri de albahaca, ají amarillo y chips de ajo acompañado de arroz japonés, kale y tomate cherry / Sea bass fillet with a chimichurri sauce of basil, Aji peppers and garlic chips, accompanied by Japanese rice, kale, and cherry tomatoes.

Carne Roja / Red Meat

Lomito con Mantequilla de Queso Azul y Frutos Secos / Beef Tenderloin with Blue Cheese and Dried Fruit & Nuts **\$35**

Jugoso lomito de exportación servido con una delicada mantequilla de queso azul arándanos pasas, nueces y almendras, guarnecido con papa asada y vegetales / Juicy export quality beef tenderloin served with a delicate butter of blue cheese, with dried cranberries, raisins walnuts and almonds garnished with baked potato and vegetables

Corte del día / Cut of the day **\$38**

Jugoso corte de res Angus certificado cocido a la parrilla acompañado de salsa de elección (preguntar al salonero) y papas al gusto y vegetales / Juicy cut of certified Angus beef grilled and served with your choice of sauce (ask your waiter), your style of potatoes, and vegetables.

Lomito Romeo y Julieta / Beef Tenderloin Romeo & Juliet **\$32**

Lomito de exportación con un dúo de salsas de trufa blanca y vino tinto sobre discos de papas al romero y champiñones salteados. / Grilled export-quality beef tenderloin served with a duo of white truffle and red wine sauces over Rosemary potatoes and sauted mushrooms.

Platos Vegetarianos / Vegetarian Dishes

Antipasto / Antipasto **\$18**

Vegetariano al horno combinación de mini vegetales cocidos al horno con alioli de ajo asado y mermelada de tomate. / Combination of baked mini vegetables with roasted garlic aioli and tomato marmalade.

Berenjena Parmeggiana / Eggplant Parmesan **\$15**

Finas lonjas de berenjena empanizada montada sobre un salsa romana pesto, lascas de parmesano y ensalada de arugula. / Thin slices of breaded eggplant over a Roman pesto sauce, with Parmesan flakes and arugula salad.

Portobello Relleno / Stuffed Portobello Mushroom **\$16**

Hongo fresco relleno con tomate y hongos frescos, gratinado con queso amarillo, servido con ensalada de arugula fresca, / Portobello mushroom stuffed with fresh tomato and mushrooms, gratinéed with cheddar cheese, and served with fresh arugula salad.