



LA VELA
RISTORANTE



I nostri prodotti ittici e non sono tutti elaborati abbattuti da noi.

Il tonno rosso è disponibile in base alla stagionalità

Bluefin tuna is available according to seasonality

**Le Pizze in pala sono elaborate e stoccate da noi
a norma di legge**

*Our "pala" pizzas are prepared and stored in-house
in compliance with legal regulations*

*** Il prodotto potrebbe essere surgelato**

** Frozen product*

[] Allergeni

[] Allergens

Allergeni

[1] **Cereali e derivati**, vengono considerati allergeni tutti i cereali contenenti glutine come grano, segale, orzo, avena, farro, kamut. L'elenco si estende anche ai loro ceppi ibridati e ai prodotti.

[2] **Crostacei**, vengono considerati allergeni le proteine provenienti da gamberi, gamberetti, scampi, granchi, aragoste, astici. Ovviamente bisogna evitare anche i prodotti che contengono ingredienti derivati dai crostacei.

[3] **Uova**, considerate allergeni sia cotte che crude, ed anche se presenti in prodotti derivati come: pasta all'uovo, biscotti, torte, frittate, maionese, creme, cibi panati, sformati, ecc.

[4] **Pesce**, l'allergia si può manifestare per tutti i tipi di pesce e per i prodotti derivati, fatta eccezione per gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine o come.

[5] **Arachidi**, le principali fonti di allergeni sono i prodotti derivati come l'olio di arachidi, il burro di arachidi, la farina di arachidi, il latte di arachidi utilizzati come ingrediente per creme, snack, torroni ecc.

[6] **Soia**, le proteine fonti di allergie sono presenti in tutti prodotti a base di soia, fatta eccezione per: olio e grasso di soia raffinato, tocoferoli misti naturali, tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetato D-alfa naturale, tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di soia, oli vegetali derivati da fitosteroli e fitosteroli esteri a base di soia, estere di stanolo vegetale prodotto da steroli di olio vegetale a base di soia.

[7] **Latte e i prodotti a base di latte o di lattosio**, fatta eccezione siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici e il lattaiolo.

[8] **Frutta a guscio**, ovvero mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia e tutti i prodotti da essi derivati, fatta eccezione per quelli utilizzati per la fabbricazione di distillati alcolici.

[9] **Sedano**, che sia presente in pezzi o in prodotti derivati come preparati per zuppe e concentrati vegetali.

[10] **Senape**, allergene che si può ritrovare tra gli ingredienti principali di salse e condimenti e soprattutto nella mostarda.

[11] **Sesamo**, spesso i semi interi sono usati per la preparazione del pane, ma spesso si riscontrano tracce di sesamo in alcuni tipi di farine

[12] **Anidride solforosa e solfiti**, solo se in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l espressi come SO₂ [usati come conservanti] vengono riscontrati in conserve di prodotti ittici, cibi sott'aceto, cibi sott'olio e in salamoia, marmellate, aceto, funghi secchi, bibite analcoliche e succhi di frutta.

[13] **Lupini**, presente ormai in molti cibi vegan, sotto forma di arrosti, salamini, farine e similari che hanno come base questo legume, ricco di proteine.

[14] **Molluschi**, presenti in piatti a base di canestrello, cannolicchio, capasanta, dattero di mare, fasolaro, garagolo, lumachino, cozza, murice, ostrica, patella, tartufo di mare, tellina e vongola, o nei derivati degli stessi.

Crudità - Raw starters

Piccola degustazione di tartare come da menù (Gambero rosso, Tonno, Pesce bianco)

Small tasting of tartare as per the menu (Red prawn, tuna, white fish) [1-3-7-4-2-14]

€ 32,00

Tartare di gambero rosso in panzanella, Gazpacho di pomodoro, Olio al basilico, Cialda al nero di seppia

Red prawn tartare with panzanella, tomato gazpacho, basil oil, squid ink crisp [2-1-3-14]

€ 27,00

Caviale La Vela (10g), Burro francese e Crostino di pane

Caviar La Vela (10g), French butter and toasted bread slice [1-4-7]

€ 30,00

Midollo di bue con tartare di Gambero rosso, Salsa all'uovo e lime

Ox bone marrow with red prawn tartare, egg and lime sauce [2-3-4]

€ 24,00

Tartare di Tonno in Cheesecake, Crumble al pecorino, Creme fresch alla vaniglia, Tonno crudo Lime e zenzero

*Tuna cheesecake in a glass, pecorino crumble, vanilla crème fraîche,
raw tuna with lime and ginger [1-4-7]*

€ 27,00

Tartare di pesce bianco, Mela verde al lime, Latticello all'erba cipollina, Corallo alla paprika

White fish tartare, green apple with lime, chive buttermilk, paprika coral [4]

€ 24,00

Battuta di manzo, Uovo di quaglia pochè, Spuma tonnata e cialda al Parmigiano

Hand-chopped beef tartare, poached quail egg, tuna mousse, and Parmesan crisp [3-7]

€ 23,00

1 Gambero € 13,00 (al pezzo)

1 Prawns each [2-12]

1 Scampo € 16,00 (al pezzo)

1 Langoustine each [2-12]

1 Ostrica € 5,00 (al pezzo)

1 Oysters each [14]

Antipasti - Starters

**Fagottino croccante ripieno di verdure speziate, Provola affumicata,
salsa thaina e crema di gambero**

*Crispy parcel filled with spiced vegetables, smoked provola cheese, tahini sauce,
and prawn cream [1-2-14]*

€ 17,00

**Uovo Pochè cotto a bassa temperatura,
spuma di asparagi e scaglie di Tartufo nero**

Egg poached at low temperature, asparagus foam and black truffle flakes [3-7]

€ 17,00

**Salmone selvatico* marinato a secco agli agrumi,
crema di avocado su cialda croccante**

Citrus dry-cured wild salmon, avocado cream, on a crispy wafer [1-3-4]*

€ 23,00

Tentacolo di polpo croccante fritto e la sua maionese,

Patata schiacciata alla paprika e menta,

Olio all'erba cipollina e Crumble alle olive

*Crispy fried octopus tentacle with its mayonnaise, paprika and mint mashed potato,
herb oil, chives, and olive crumble [1-4-7]*

€ 25,00

Zuppa di Cozze in rosso con Crostone di pane

Cagliari style mussel soup with bread croutons [1-14]

€ 21,00

**Latta di Tonno selezionato 350 g, Insalata di pomodori,
Cipolla agrodolce e Maionese al wasaby**

*350g blue fin Sardinian tuna in a tin with Sardinian olive oil, small tomatoes,
sweet and sour onion and wasabi mayonnaise [3-4-12]*

€ 38,00

Antipasti - Starters

**Gamberi croccanti con panatura al panko,
dressing all'arancio e rosmarino**

*Crispy prawns with panko breading,
orange and rosemary dressings [1-2]*

€ 25,00

**Carpaccio cotto di ricciola o pesce bianco al pepe rosa,
Citronette e Misticanza leggera**

*Lightly cooked amberjack or white fish carpaccio with pink pepper,
citronette, and mixed baby greens [1-4]*

€ 20,00

Bottarga intera al coltello

Whole bottarga hand-sliced with a knife [4]

€ 20,00

Degustazione di formaggi di Prima eccellenza sarda

Selection of premium Sardinian cheeses for tasting [1-7]

€ 20,00

**Lattume di Tonno rosso alla Carlofortina
e Gelato al Pesto Genovese**

Tuna milt Carloforte-style with Genovese pesto ice cream [4-7]

€ 18,00

Trippa di Tonno rosso leggermente piccante, Menta e Pecorino

Lightly spicy bluefin tuna tripe with mint and pecorino cheese [4-7]

€ 18,00

Primi Piatti - First Courses

Culurgiones ogliastrino con salsa al pomodoro

Typical Sardinian Ravioli with tomato sauce [1,7]

€ 20,00

Paccheri al ragù bianco di pecora al profumo di limone e ricotta mustia

Paccheri with mutton ragu flavored with lemon and mustia ricotta [1-3-7]

€ 20,00

Tagliatelle con Tonno rosso, Cherry gialli e rossi, Olive taggiasche e aneto

Tagliatelle with red tuna, yellow and red cherries tomatoes, Taggiasca olives and dill [1-3]

€ 21,00

Spaghetti trafilati al bronzo, Vongole, Crema di Zucchine, Bottarga di MugGINE e Pane alle erbe

Bronze-cut spaghetti, clams, courgette cream, bottarga and breadflavoured with herbs [1-3]

€ 25,00

Fregola artigianale con Frutti di mare, Tartare di gambero rosso

Handmade Sardinian fregola with cuttlefish ink and seafood, red prawn tartare [1-2-4-14]

€ 26,00

Pasta all'Astice blu (scegliere nell'acquario)

Pasta with blue lobster 18 euro for 100g (choose from the aquarium) [1-2-3]

€ 18,00 all'etto

Pasta all'Aragosta (scegliere nell'acquario)

Pasta with lobster 20 euro for 100 g (choose from aquarium) [1-2-3]

€ 20,00 all'etto

Pasta al pomodoro

Pasta with tomato sauce [1]

€ 18,00



LA VELA
RISTORANTE

Contorni - Side plates

Mosaico di Verdure

Roast vegetables

€ 10,00

Chips di patate fresche

Potato chips [1]

€ 7,00

Insalata Mista

Mixed salad

€ 7,00



LA VELA

Secondi piatti - Main Corse

**Trancio d'Ombrina in cbt, Taccole ripassate, Cialdina di riso,
Salsa alla vernaccia e aglio nero**

*Fillet of Sous-vide fillet of ombra fish, sautéed snow peas, crispy rice wafer,
Vernaccia wine and black garlic sauce [1-3-4]*

€ 23,00

**Pescato del giorno in umido,
in crosta di sale, arrosto
(scegliere in vetrina del pesce)**

*Catch of the day stewed, salt-crusted, or roasted [4]
(choose from the display) - price per 100g*

€ 8,00 all'etto

**Astice blu del Mediterraneo alla catalana o alla cagliaritana
(scegliere dall'acquario)**

*Mediterranean blue lobster Catalan-style or Cagliari-style [2]
(choose from the aquarium) - price per 100g*

€ 18,00 all'etto

**Aragosta del Mediterraneo alla catalana o alla cagliaritana
(scegliere dall'acquario)**

*Mediterranean lobster Catalan-style or Cagliari-style [2]
(choose from the aquarium) - price per 100g*

€ 20,00 all'etto

**Frittura mista: Calamari, Gamberi rossi,
Pesciolini del golfo, Verdure croccanti e mayo al lime e zenzero**

*Mixed fried seafood: calamari, red prawns, local small fish, crispy vegetables,
and lime & ginger mayo [1-2-4]*

€ 25,00

Secondi piatti - Main Corse

**Tataki di Tonno rosso, Quinoa bianca e nera,
Glassa al Cannonau e mayo alla soia**

Red tuna tataki, white and black quinoa, Cannonau glaze, and soy mayo [3-4]

€ 28,00

**Medaglione di Rana pescatrice, panato ai Corn-flakes,
Spinacino fresco saltato e mayo alle acciughe del Cantabrico**

*Monkfish medallion breaded with corn flakes, sautéed fresh spinach,
and Cantabrian anchovy mayo [1-3-4]*

€ 23,00

Filetto di manzo, Millefoglie di patate e crema al mirto

Beef fillet, baby beetroot salad, potatoes, fennel, and balsamic vinegar pearls [7]

€ 32,00

Gamberoni arrosto

Grilled king prawns - price per piece [2]

€ 13,00 al pezzo

Scampi arrosto

Grilled langoustines - price per piece [2]

€ 16,00 al pezzo

*La lavorazione dei prodotti ittici è basata sull'arrivo giornaliero e della disponibilità del mercato ittico
e dalle condizioni meteorologiche, la maggior parte dei prodotti vengono elaborati
da fresco, sporzionati e abbattuti a -18°*

Pizze in pala

Focaccia [1]	€ 6,00	Campana	€ 20,00
Margherita	€ 14,00	Sugo, mozzarella, salsiccia fresca, friarelli sott'olio	
Sugo, mozzarella, basilico		Tomato sauce, mozzarella, fresh sausage, broccoli rabe under oil [1-7-12]	
Tomato sauce, mozzarella [1-7-12]			
Marinara	€ 13,00	Bufalina	€ 20,00
Sugo, origano, aglio		Sugo, mozzarella, bufala, pomodoro fresco	
Tomato sauce, organ, garlic [1-12]		Tomato sauce, mozzarella, bufala, cherry tomatoe [1-7-12]	
Il Cantabrico	€ 16,00	L'Orticello	€ 22,00
Sugo, mozzarella, capperi di Pantelleria acciughe del Cantabrico		Mozzarella di bufala, verdure miste	
Tomato sauce, fior di latte mozzarella, capers, Cantabrico anchovies [1,4,7-12-14]		Mozzarella bufalae, mixed vegetables [1-7-12]	
Carlofortina	€ 30,00	La Vela	€ 35,00
Sugo, mozzarella, tonno di Carloforte, pomodoro fresco, pesto genovese		Mozzarella, mortadella tartufata, bufala, tartufo nero	
Tomato sauce, pesto, fresh tomato, red tuna fillet in oil [1-4-7-12]		Mozzarella, truffled mortadella, bufala, black truffle [1-7-8]	
Bambino	€ 14,00	Patanegra	€ 40,00
Sugo, mozzarella, patatine fritte		Sugo, Mozzarella, Bufala, Prosciutto crudo	
Tomato sauce, mozzarella, chips [1-7-12]		Patanegra, pomodorini	
Giunco	€ 20,00	Tomato sauce, mozzarella, bufala, prosciutto Patanegra [1-7-12]	
Bufala, olive taggiasche, salsiccia fresca		L'Oro di Sardegna	€ 25,00
Mozzarella bufala, fresh sausage, Taggiasca olives [1-7-12]		Mozzarella, Zucchine, bottarga a scaglie	
		Mozzarella, zuchinis, bottarga flakes [1-4-7]	

Le aggiunte sono da 3 a 20 € • The added ingredients are from 3 - 20 €

Dessert

**Rocher croccante alla nocciola, Cremoso al cioccolato,
Mandorle pralinate e Quenelle di gelato**

*Crispy hazelnut rocher, creamy chocolate
and pralined almonds with ice cream quenelle [1-5-7]*

€ 10,00

**Cannolo di pasta fillo, ricotta agli agrumi,
crema alla vaniglia e quenelle di gelato**

Cannolo pasta filz, caramelized apple chantilly, vanilla and pistachio cream [1-5-7]

€ 8,00

**Tortino "Pardula", Coulis di fragole e Crumble all'arancia
e quenelle di gelato**

Pardula cake, strawberry coulis and orange crumble and ice cream quenelle [1-7]

€ 10,00

Tiramisù "La Vela" Classico

Tiramisu classic [1-7]

€ 8,00

**Tiramisu "La Vela" Speciale,
Semifreddo al tiramisù senza glutine e senza lattosio**

Special tiramisu, gluten and lactose free

€ 8,00

Coppa gelato artigianale Pistacchio e Nocciola

Homemade pistachio and hazelnut ice cream cup [7-8]

€ 8,00

**Gelato Dondurma dalla consistenza elastica e avvolgente,
arricchito con granella e variegato al pistacchio
per un tocco croccante e aroma deciso**

*Elastic and creamy dondurma-style ice cream, enriched with crushed pistachios
for a crunchy and aromatic touch [7-8]*

€ 8,00

Frutta fresca *Fresh fruit*

€ 8,00

Seadas *(1-7)*

€ 7,00

Sorbetto al limone

€ 5,00



LA VELA

Grazie di averci scelto.