

APERITIVOS | APERITIFS

	COPA GLASS
Yzaguirre Rojo	4,00 €
Tarragona	
Yzaguirre Blanco	4,00 €
Tarragona	

CERVEZA | BEER

		CAÑA HALF A PINT 25 CL	PINTA PINT 50 CL	BOTELLA BOTTLE
Estrella Damm	Cerveza mediterránea <i>Mediterranean beer</i>	3,00 €	5,50 €	3,50 €
Voll-Damm	Cerveza doble malta <i>Double malt beer</i>	---	---	3,65 €
Damm Lemon	Auténtica clara mediterránea <i>The authentic Mediterranean shandy</i>	---	---	3,50 €
Free Damm	Cerveza sin alcohol <i>Alcohol-free beer</i>	---	---	3,50 €
Daura	Cerveza sin gluten <i>Gluten-free beer</i>	---	---	3,65 €
Saaz	Cerveza muy suave <i>Mild beer</i>	---	---	3,65 €
Inedit 75 cl	Cerveza de malta y trigo con especias <i>Malt and wheat beer brewed with spices</i>	---	---	6,65 €

VINOS Y CAVA | WINES AND CAVA

	D.O. - UVA D.O. - GRAPE	COPA GLASS	BOTELLA BOTTLE
BLANCO WHITE			
Temps de Flors	Penedès - Muscat, Xarel·lo, Gewürztraminer	4,00 €	17,00 €
Sumarroca, Xarel·lo	Penedès - Xarel·lo	4,50 €	19,00 €
Afortunado	Rueda - Verdejo	4,50 €	19,00 €
ROSADO ROSÉ			
Posidonia	Penedès - Merlot, Tempranillo	4,25 €	18,50 €
TINTO RED			
Sumarroca, Terral	Penedès - Cabernet Franc, Syrah	---	24,50 €
Bardos Romántica	Ribera del Duero - Tinta del País	5,00 €	23,00 €
Lan D-12	Rioja - Tempranillo	4,50 €	22,00 €
CAVA			
Juvé y Camps, Reserva de la Familia	Cava - Macabeo, Parellada, Xarel·lo	5,50 €	30,00 €
Sumarroca, Núria Claverol Rosé	Cava - Pinot Noir	---	32,00 €
SANGRÍA SANGRIA			
Lolea de vino	Cabernet Sauvignon, Tempranillo, Merlot	---	20,00 €
Lolea de Cava		---	24,00 €
Tinto de verano <i>Red wine and lemonade</i>		5,50 €	---
VINO DULCE SWEET WINE			
Sumarroca, Humm	Penedès - Muscat	4,75 €	24,00 €

LA PARADA

PANES | BREAD

Pan de coca tostado con tomate de colgar, aceite y sal	3,50 €
<i>Toasted flat bread with ripe tomato, oil and salt</i>	
Pan de doble fermentación	2,75 €
<i>Double-fermented bread</i>	
Picos sin gluten	3,50 €
<i>Gluten-free breadsticks</i>	

CURADOS | CURED

Surtido de quesos	12,00 €
<i>Selection of cheeses</i>	
Paletilla ibérica de bellota (45 g) Guijuelo	14,00 €
<i>Acorn-fed Iberian shoulder ham (45 g) Guijuelo</i>	
Surtido de embutidos	14,00 €
<i>Selection of cured meats and sausages</i>	

ENTRANTES | STARTERS

ENSALADAS | SALADS

Ensalada de bacalao desalado con salsa xató	11,50 €
<i>Desalted cod salad with “xató” sauce</i>	
Ensalada de quesos artesanos y nueces	11,50 €
<i>Artisanal cheese and walnut salad</i>	
Ensalada verde	10,50 €
<i>Green salad</i>	
Ensalada César con pollo y anchoas	12,50 €
<i>Caesar salad with chicken and anchovies</i>	
Ensaladilla de quinoa, huevo a baja temperatura y ventresca de atún	10,50 €
<i>Quinoa salad with low-temperature cooked egg and tuna belly</i>	
Hummus de calabaza con queso ricota y espinacas frescas	10,50 €
<i>Pumpkin hummus with ricotta cheese and fresh spinach</i>	
Crema de zanahoria con naranja y jengibre	10,50 €
<i>Creamy carrot soup with orange and ginger</i>	
Crema de calabacín con salmón marinado	10,50 €
<i>Creamy courgette soup with marinated salmon</i>	
Ricci con tartar de atún	11,50 €
<i>Ricci with tuna tartare</i>	

HEALTHY BOWLS

Lentejas y pollo	Quínoa y langostinos	Arroz y atún	Cuscús y salmón marinado
(lentejas beluga, pechuga de pollo, mozzarella, manzana, rábano, col lombarda, col kale, pepino, cebolla tierna, pimiento rojo y verde, pasas, cilantro, vinagreta miso)	(quínoa roja y blanca, colas de langostinos cocidas, habas confitadas, champiñones portobello, puré de calabaza, pimiento rojo y verde, cebolla tierna, apio, coco seco laminado, salsa de queso)	(arroz basmati, arroz salvaje, arroz vietnamita frito, atún, rúcula selvática, semillas de sésamo, pimiento rojo y verde, cebolla tierna, aguacate, mango, zanahoria, tomates cereza rojos y amarillos, vinagreta de miso)	(cuscús, salmón marinado, salsa teriyaki, brócoli, tomates cereza, cebollitas encurtidas, brotes de soja, raíz de loto, granada, hummus de calabaza, vinagreta de mostaza)
Lentils and chicken	Quinoa and king prawns	Rice and tuna	Couscous and marinated salmon
(beluga lentils, chicken breast, mozzarella, apple, radishes, red cabbage, kale, cucumber, spring onion, red and green pepper, raisins, coriander, miso vinaigrette)	(red and white quinoa, cooked king prawn tails, pickled broad beans, portobello mushrooms, pumpkin purée, red and green pepper, spring onion, celery, dried coconut flakes)	(basmati and wild rice, Vietnamese fried rice, tuna, arugula, sesame seeds, red and green pepper, spring onion, avocado, mango, carrot, red and yellow cherry tomatoes, miso vinaigrette)	(couscous, marinated salmon, teriyaki sauce, broccoli, cherry tomatoes, pickled onions, bean sprouts, lotus root, pomegranate, pumpkin hummus, mustard vinaigrette)

PASTA | PASTA

Macarrones con boloñesa rústica y queso seco	11,50 €
<i>Penne rigate with rustic bolognese and hard cheese</i>	
Ravioli de carne asada con crema de queso	11,50 €
<i>Roast meat ravioli with cream cheese</i>	
Ravioli de calabaza asada y seitán con salsa de rúcula y tomate seco	12,50 €
<i>Roasted pumpkin and seitan ravioli with rocket and sun-dried tomato sauce</i>	
Canelones “La Parada”	13,00 €
<i>“La Parada” Cannelloni</i>	
Tallarín fresco con salsa pesto y queso	12,50 €
<i>Tagliatelle with pesto and cheese</i>	
Tallarín fresco con salsa ibérica “La Parada”	12,50 €
<i>Tagliatelle with “La Parada” Iberian sauce</i>	

COCAS ARTESANAS | HOMEMADE FLAT BREADS

Coca artesana con paletilla ibérica de bellota, mozzarella y rúcula	11,50 €
<i>Homemade flat bread with acorn-fed Iberian shoulder ham, mozzarella and rocket</i>	
Coca de recapte con escalivada y queso de cabra	10,50 €
<i>Catalan crunchy flat bread with roasted vegetables and goats cheese</i>	
Coca de recapte con tomate fresco, cebolla confitada y mozzarella	10,50 €
<i>Catalan crunchy flat bread with fresh tomato, onion confit and mozzarella</i>	

COCAS FINAS | THIN FLAT BREADS

Coca fina con butifarra “esparracada” y queso	11,00 €
<i>Thin flat bread with “butifarra esparracada” (large ragged Catalan pork sausage) and cheese</i>	
Coca fina con sobrasada ibérica y queso	11,00 €
<i>Thin flat bread with Iberian Majorcan sausage and cheese</i>	
Coca fina con carpaccio de ternera, parmesano y rúcula	12,00 €
<i>Thin flat bread with veal carpaccio, parmesan and rocket</i>	
Coca fina con pisto confitado, queso y salmón macerado con limón	12,00 €
<i>Thin flat bread with ratatouille confit, cheese and lemon-macerated salmon</i>	

PARA TERMINAR | LAST BUT NOT LEAST

CREPS | CRÊPES

Crep de dos chocolates	6,50 €
<i>Double-chocolate crêpe</i>	
Crep de fresas y crema catalana	6,50 €
<i>Strawberry and Catalan cream crêpe</i>	
Crep de limón con azúcar	6,50 €
<i>Lemon crêpe with sugar</i>	

DEL DÍA | OF THE DAY

Crema catalana	5,50 €
<i>Catalan cream</i>	
Macedonia de fruta fresca	5,50 €
<i>Fresh fruit salad</i>	
Pastel artesano del día	6,25 €
<i>Homemade cake of the day</i>	

IVA INCLUIDO. Este establecimiento cumple con la normativa sobre prevención de la parasitosis por anisakis en productos de pesca. Algunos productos contienen gluten, crustáceos, huevo, pescado, cacahuetes, soja, leche, frutos secos, apio, mostaza, semillas de sésamo, sulfitos, altramuces, moluscos y derivados. En caso de alergia comuníquelo a nuestro personal. Este establecimiento tiene a disposición de sus clientes información de los platos que ofrece. Este establecimiento facilita a sus clientes que puedan llevarse sin coste adicional los alimentos que no hayan consumido.

VAT INCLUDED. This establishment complies with the regulations on the prevention of parasitism by anisakis in fishery products. Some products contain gluten, crustaceans, eggs, fish, peanuts, soybeans, milk, dried fruit and nuts, celery, mustard, sesame seeds, sulfites, lupin, molluscs and by-products. In case of allergy, please inform our staff. This establishment has at your disposal information on the dishes it offers. This establishment makes it easy for its customers to take away food that they have not consumed at no additional cost.

NOMBRE DEL PLATO <i>NAME OF THE DISH</i>	 Gluten <i>Gluten</i>	 Crustáceos <i>Crustaceans</i>	 Huevos <i>Eggs</i>	 Pescado <i>Fish</i>	 Cacahuètes <i>Peanuts</i>	 Soja <i>Soya</i>	 Lácteos <i>Dairy</i>	 Frutos de cáscara <i>Nuts</i>	 Apio <i>Celery</i>	 Mostaza <i>Mustard</i>	 Sésamo <i>Sesame</i>	 Dióxido de azufre y sulfitos <i>Sulfur dioxide and sulphites</i>	 Moluscos <i>Molluscs</i>	 Altramuces <i>Lupin</i>
PANES BREAD														
Pan de coca tostado con tomate de colgar, aceite y sal <i>Toasted flat bread with ripe tomato, oil and salt</i>	X				T			T			T			
Pan de doble fermentación <i>Double-fermented bread</i>	X							T			T			
Picos sin gluten <i>Gluten-free breadsticks</i>														
CURADOS CURED														
Surtido de quesos <i>Cheese platter</i>	X						X					X		
Paletilla ibérica de bellota <i>Acorn-fed Iberian shoulder ham</i>												X		
Surtido de embutidos <i>Selection of cured meats and sausages</i>	X						T					X		
ENTRANTES Y ENSALADAS STARTERS AND SALADS														
Ensalada de bacalao desalado con salsa xató <i>Desalted cod salad with “xató” sauce</i>	X		T	X	T	T		X			T	X		
Ensalada de quesos artesanos y nueces <i>Artisanal cheese and walnut salad</i>					T		X	X				X		
Ensalada verde <i>Green salad</i>												X		
Ensalada César con pollo y anchoas <i>Caesar salad with chicken and anchovies</i>	X	T	X	X	T	X	X	X	T	X	T	X		
Ensaladilla de quinoa, huevo a baja temperatura y ventresca de atún <i>Quinoa salad, low-temperature cooked egg and tuna belly</i>	T		X	X		X				X	T	X		
Hummus de calabaza con queso ricota y espinacas frescas <i>Pumpkin hummus with ricotta cheese and fresh spinach</i>	X					T	X	X		T	X	X		
Crema de zanahoria con naranja y jengibre <i>Creamy carrot soup with orange and ginger</i>					T		X	X						

ALÉRGENOS DE NUESTROS PLATOS | ALLERGENS OF OUR DISHES

NOMBRE DEL PLATO NAME OF THE DISH	 Gluten Gluten	 Crustáceos Crustaceans	 Huevos Eggs	 Pescado Fish	 Cacahuets Peanuts	 Soja Soya	 Lácteos Dairy	 Frutos de cáscara Nuts	 Apio Celery	 Mostaza Mustard	 Sésamo Sesame	 E-X Dióxido de azufre y sulfitos Sulfur dioxide and sulphites	 Moluscos Molluscs	 Altramuces Lupin
Crema de calabacín con salmón marinado Creamy courgette soup with marinated salmon	X			X	T			X	X	X	T	X		
Ricci con tartar de atún Ricci with tuna tartare	X		X	X	T	X		X		T	X			
HEALTHY BOWLS														
Quínoa y langostinos Quinoa and king prawns	T	X	T		T	T	X	T	X	T	T	X		
Cuscús y salmón marinado Couscous and marinated salmon	X			X		X	X		X	X	X	X		
Arroz y atún Rice and tuna	X			X		X		X	T	T	X	T		
Lentejas y pollo Lentils and chicken	X	T	T	X	T	X	X	T	T	X	X	X	T	
PASTA														
Macarrones con boloñesa rústica y queso seco Penne rigate with rustic bolognese and hard cheese	X		X			X	X	T			T	X		
Ravioli de carne asada con crema de queso Roast meat ravioli with cream cheese	X		X			X	X	X	X		T	X		
Ravioli de calabaza asada y seitán con salsa de rúcula y tomate seco Roasted pumpkin and seitan ravioli with rocket and sun-dried tomato sauce	X				T		X	X				X		
Canelones “La Parada” “La Parada” Cannelloni	X		X		T	T	X	X	T		T	X		
Tallarín fresco con salsa pesto y queso Tagliatelle with pesto and cheese	X		X		T		X	X		X				
Tallarín fresco con salsa ibérica “La Parada” Tagliatelle with “La Parada” Iberian sauce	X		X				X		X	X		X		

NOMBRE DEL PLATO NAME OF THE DISH	 Gluten Gluten	 Crustáceos Crustaceans	 Huevos Eggs	 Pescado Fish	 Cacahuets Peanuts	 Soja Soya	 Lácteos Dairy	 Frutos de cáscara Nuts	 Apio Celery	 Mostaza Mustard	 Sésamo Sesame	 Dióxido de azufre y sulfitos Sulfur dioxide and sulphbites	 Moluscos Molluscs	 Altramuces Lupin
COCAS ARTESANAS HOMEMADE FLAT BREADS														
Coca artesana con paletilla ibérica de bellota, mozzarella y rúcula Homemade flat bread with acorn-fed Iberian shoulder ham, mozzarella and rocket	X					T	X					T		
Coca de recapte con escalivada y queso de cabra Catalan crunchy flat bread with roasted vegetables and goats cheese	X					T	X					T		
Coca de recapte con tomate fresco, cebolla confitada y mozzarella Catalan crunchy flat bread with fresh tomato, onion confit and mozzarella	X					X	X	T				T		
COCAS FINAS THIN FLAT BREADS														
Coca fina con butifarra “esparracada” y queso Thin flat bread with “butifarra esparracada” (large ragged Catalan pork sausage) and cheese	X					X	X		T			X		
Coca fina con sobrasada ibérica y queso Thin flat bread with Iberian Majorcan sausage and cheese	X					T	X							
Coca fina con carpaccio de ternera, parmesano y rúcula Thin flat bread with veal carpaccio, parmesan and rocket	X					T	X							
Coca fina con pisto confitado, queso y salmón macerado con limón Thin flat bread with ratatouille confit, cheese and lemon-macerated salmon	X			X		T	X		T			T		
PARA TERMINAR LAST BUT NOT LEAST														
Crep de dos chocolates Double-chocolate crêpe	X		X		T	X	X	X						
Crep de fresas y crema catalana Strawberry and Catalan cream crêpe	X		X				X							
Crep de limón con azúcar Lemon crêpe with sugar	X		X				X							
Crema catalana Catalan cream	X		X		X		X	X				X		
Macedonia de fruta fresca Fresh fruit salad														
Pastel artesano del día Homemade cake of the day			X				X							