

Antipasti Starters

Cefalo affumicato, ricotta di capra, sedano e bottarga € 19

Smoked mullet fish, goat ricotta, celery and bottarga

PESCE, LATTOSIO, SEDANO / FISH, MILK, CELERY

Polpo, rape bianche e cardoncelli € 25

Octopus, white turnips and mushroom cardoncelli

SEDANO, MOLLUSCHI, SOLFITI / CELERY, CLAMS, SULPHITES

Ricciola, albicocche, menta e anguria € 25

Amberjack, apricots, mint and watermelon

PESCE / FISH



is molas beach club

Antipasti Starters

Tonno rosso, pinoli, basilico e melanzane € 25

Red tuna, pine nuts, basil and eggplant

PESCE, GLUTINE, FRUTTA CON GUSCIO / FISH, GLUTEN, NUTS

Astice, pomodori, cipolla rossa, sedano e carote € 35

Lobster, tomatoes, red onions, celery and carrots

CROSTACEI, SOLFITI, SEDANO / CRUSTACEAN, SULPHITES, CELERY

Primi

Pasta dishes

Spaghetti con cozze, fiori di zucca e zafferano € 20

Spaghetti with mussels, pumpkin flowers and saffron

GLUTINE, MOLLUSCHI, SEDANO, SOLFITI / GLUTEN, CLAMS, CELERY, SULPHITES

Carnaroli passiu con gamberi rossi, limone, menta e parmigiano € 20 (minimo 2 porzioni)

Carnaroli rice with red prawns, lemon, mint and parmesan cheese

CROSTACEI, SOLFITI, LATTOSIO / CROSTACEAN, SULPHITES, MILK

Fregola alla moda Is Molas € 20

Sardinian fregola with seafood

GLUTINE, MOLLUSCHI, CROSTACEI, SOLFITI, SEDANO / GLUTEN, CLAMS, CROSTACEAN, SULPHITES, CELERY

Primi

Pasta dishes

Maccheroncini al finocchio di mare, pomodoro secco, gobbetti e calamari € 20

Pasta with sea fennel, dried tomatoes, gobbetti and squid

GLUTINE, UOVA, PESCE, CROSTACEI / GLUTEN, EGG, FISH, CRUSTACEAN

Raviolo, ortiche, ombrina, piselli e zafferano € 28

Raviolo, nettles, croaker, peas and saffron

GLUTINE, UOVA, SEDANO, SOLFITI, PESCE / GLUTEN, EGG, CELERY, SULPHITES



is molas beach club

Secondi

Main dishes

Tonno rosso, erbe, datterini e burrata € 35

Red tuna, herbs, cherry tomatoes and burrata
GLUTINE, PESCE, LATTOSIO, SOLFITI / GLUTEN, FISH, MILK, SULPHITES

Fritto misto di mare € 39

Fried sea food
GLUTINE, MOLLUSCHI, PESCE, CROSTACEI / GLUTEN, FISH, MUSSELS, CRUSTACEANS

Dentice, topinambour, asparagi e fior di sale € 35

Snapper, jerusalem artichoke, asparagus and salt flower
PESCE / FISH

Secondi

Main dishes

Ricciola, sedano rapa, arancio e cipollotto € 35

Amberjack, celeriac, orange and onion

PESCE / FISH

Ombrina, limone, camone, spinaci e nocciole € 35

Croaker, lemon, camone, spinach and hazelnuts

PESCE, SOLFITI, GLUTINE, LATTOSIO, FRUTTA SECCA / FISH, SULPHITES, GLUTEN, MILK, SHELL FRUIT

Dalla nostra terra

Meat tasting menu

Patè di pecora con susine in agro, mirto e ricotta mustia € 22

Sheep patè with plums in agro, myrtle and ricotta mustia

GLUTINE, SOLFITI, LATTOSIO / GLUTEN, SULPHITES, MILK

Gnocchi di patate, asparagi, guanciaie ed erborinato sardo € 16

Potato gnocchi, asparagus, guanciaie and Sardinian blue

UOVA, GLUTINE, SOLFITI, LATTOSIO / EGG, GLUTEN, SULPHITES, MILK

Filetto di bue rosso, cannonau, cicorieta e cardoncelli € 35

Beef fillet, cannonau, chicory and cardoncelli

SEDANO, LATTOSIO, SOLFITI / CELERY, MILK, SUPHITES



is molas beach club

Delizie verdi

Veggie menu

Carpaccio di zucchine, caprino, pinoli e limone € 15

Carpaccio of zucchini, cheese, pine nuts and lemon

GLUTINE, SOLFITI, LATTOSIO, FRUTTA CON GUSCIO, UOVA / GLUTEN, SULPHITES, MILK, NUT, EGG

Gnocchi di patate con barbabietole, spinaci e zafferano € 16

Potatoes gnocchi with beet, spinaches and saffron

GLUTINE, UOVA, LATTOSIO / GLUTEN, EGG, MILK

Melanzana fondente con mandorle, pomodori e peperoni € 20

Eggplant with almonds, tomatoes and peppers

GLUTINE, FRUTTA CON GUSCIO / GLUTEN, NUT



is molas beach club

Dessert

Mousse di cioccolato bianco e rose, mandorle e susine € 15

White chocolate mousse and roses, almond and plums

GLUTINE, SOLFITI, LATTOSIO, FRUTTA CON GUSCIO / GLUTEN, SULPHITES, MILK, NUT

Semifreddo al pistacchio, vaniglia e lamponi € 15

Parfait with pears, raspberries, pistachio and yogurt

GLUTINE, UOVA, LATTOSIO, FRUTTA CON GUSCIO / GLUTEN, EGG, MILK, NUT

Crema bruciata alla liquirizia con mousse € 22 al cioccolato bianco, fichi e rum

Burnt liquorice cream with white chocolate mousse, figs and rum

UOVA, LATTOSIO, SOLFITI / EGG, MILK, SUPLHITES

Dessert

Seadas ai carboni vegetali con albicocche al miele € 15

Seadas with vegetable charcoal with honey apricots

LATTOSIO, UOVA, GLUTINE / MILK, EGG, GLUTEN

Composizione di frutta € 18

Sliced fresh fruit

Selezione di formaggi con miele e frutta secca € 26

Selection of cheeses with honey and nuts

LATTOSIO, SOLFITI, FRUTTA CON GUSCIO / MILK, SULPHITES, NUTS



is molas beach club



I nostri vini

Wine menù

Vini Bianchi

White wines

Costamolino Vermentino di Sardegna D.O.C. Cantine Argiolas, Serdiana	€ 28
Giallo Barite Semidano Sardegna D.O.C. Tenute Monte Onigu, Masullas	€ 28
Audarya Vermentino di Sardegna D.O.C. Cantina Audarya, Serdiana	€ 28
Terresinis IGT Valle del Tirso Bianco Cantina Vernaccia, Oristano	€ 28
Karmis Isola dei Nuraghi I.G.T. Azienda vinicola Contini, Oristano	€ 29
Funtanaliras Vermentino di Gallura DOCG, Cantina Monti	€ 30
Is Argiolas Vermentino di Sardegna D.O.C. Cantine Argiolas, Serdiana	€ 32
Iselis Nasco di Cagliari D.O.C. Cantine Argiolas, Serdiana	€ 32
Renabianca Vermentino di Gallura DOCG Cantina Li Duni, Badesi	€ 32

Vini Bianchi

White wines

Karagnanj	Vermentino di Gallura DOCG Cantina Tondini, Calangianus	€ 45
Tanca Raina	Vermentino di Gallura DOCG Cantina Tanca Raina, Monti	€ 45
Deispanta	Vermentino di Gallura DOCG Cantina Canu, Luogosanto	€ 45
Lintori	Vermentino di Gallura DOCG Cantina Capichera, Arzachena	€ 45
Ruinass Bianco	Vermentino di Gallura DOCG Cantina Depperu, Luras	€ 48
Stellato	Vermentino Isola dei Nuraghi Cantina Pala, Serdiana	€ 55
Vign'angena	Vermentino di Gallura DOCG Cantina Capichera, Arzachena	€ 75
Maia	Vermentino di Gallura DOCG Superiore Cantina Siddura, Luogosanto	€ 75

Vini Rossi

Red wines

Nepente Cannonau di Sardegna DOC Cantina Oliena	€ 27
Iselis Monica di Sardegna DOC Superiore Cantina Argiolas, Serdiana	€ 30
Buio Carignano del Sulcis D.O.C. Cantine Mesa, S.Anna Arresi	€ 30
Cagnulari Isola dei Nuraghi IGT Azienda agricola Cherchi, Usini	€ 30
Indolente Cannonau di Sardegna DOC Asinara Tenute Asinara	€ 30
Kentannos Mandrolisai DOC Cantina Mandrolisai, Sorgono	€ 30
Roccarubia Carignano del Sulcis D.O.C. Cantina di Santadi	€ 38
Korem Isola dei Nuraghi IGT Cantina Argiolas, Serdiana	€ 58
Barrua Isola dei Nurgahi IGT Rosso, Santadi	€ 95
Terre Brune Carignano del Sulcis Superiore DOC	€ 95
Turriga Isola dei Nuraghi IGT Cantina Argiolas, Serdiana	€ 190

Vini Rosati

Rosè wines

Spantu Rosato Isola dei Nuraghi IGT Cantina Antigori, Capoterra	€ 28
Rosa Grande , Carignano del Sulcis D.O.C. Cantine Mesa, S. Anna Arresi	€ 28
Filieri Rosato , Cannonau di Sardegna D.O.C. Cantina di Dorgali	€ 28
Chateau Minuty Prestige, AOP Côtes de Provence	€ 65

Vini Spumanti

Sparkling wines

Birbante Brut Asinara Tenute Asinara	€ 50
Ferrari brut Trento D.O.C Cantine Ferrari, Trento	€ 70
Cà del Bosco Franciacorta D.O.C.G. Cantina Cà del Bosco, Brescia	€ 80
Bellavista, Grande Cuvée Alma Brut Cantina Franciacorta	€ 80

Champagne

Ruinart Brut Champagne AOC, Champagne

€205

Ruinart Rosé Champagne AOC, Champagne

€249



is molas beach club

Vini Dolci

Sweet wines

Angialis Isola dei Nuraghi IGT Cantina Argiolas, Sardinia € 60

Latinia Vino da uve stramature, Cantina di Santadi € 60