



# Menú semanal de la Cocina Popular de Murcia

<http://www.lacocinapopular.com>  
 c/Proclamación, 10 – Barrio del Carmen  
 968 21 97 81 - - - 647 880 432  
 info@lacocinapopular.com

## Lunes 18 de Septiembre

Potaje de garbanzos con acelgas	3,40 €
Sopa de cocido con pelotas	3,40 €
Lentejas	3,20 €
Arroz frito tres delicias	3,60 €
Lasaña de carne	3,30 €
Merluza a la vasca	3,90 €
Filetes de carne en salsa de almendras	3,60 €
Tortilla de calabacín y patatas	3,60 €
Ensalada de pasta	2,70 €
Espaguetis	2,80 €

## Miércoles 20 de Septiembre

Olla gitana	3,40 €
Puré de verduras	3,40 €
Asado de pollo y patatas asadas	3,60 €
Berenjenas rellenas de carne	3,60 €
Lenguado en salsa de almendras	4,10 €
Magra con tomate y pimientos	3,60 €
Plato combinado	3,50 €
Ensalada de pasta	2,70 €
Espaguetis	2,80 €

## Viernes 22 de Septiembre

Judías con chorizo	3,60 €
Lentejas	3,20 €
Arroz con mariscos	3,90 €
Solomillo a la pimienta verde	4,20 €
Bacalao con tomate y pimientos	4,00 €
Pechugas rellenas empanadas	3,90 €
Zarangollo	3,60 €
Ensalada de pasta	2,70 €
EMPANADAS	6,70 €
Espaguetis	2,80 €

## Martes 19 de Septiembre

Estofado de ternera	3,80 €
Lentejas	3,20 €
Arroz con pollo y verduras	3,60 €
Albóndigas en salsa y patatas fritas	3,60 €
Pescadilla frita y patatas a lo pobre	3,60 €
Tallarines con setas y champiñón	3,70 €
Ensalada de judías verdes	3,30 €
Plato combinado	3,50 €
Ensalada de pasta	2,70 €

## Jueves 21 de Septiembre

Guiso con albóndigas de merluza	3,60 €
Lentejas	3,20 €
FIDEÚA de mariscos	3,80 €
Pollo a la cerveza y guarnición	3,60 €
Canelones de espinacas y atún	3,70 €
Costillejas al ajillo y patatas a lo pobre	3,60 €
Ensalada alemana	3,30 €
Plato combinado	3,50 €
Ensalada de pasta	2,70 €

## PLATOS FIJOS

### Con patatas fritas o ensalada

Pechuga empanada	3,60 €
Muslo deshuesado empanado	3,60 €
Filete de magra empanado	3,60 €
Croquetas	2,50 €
Medio pollo asado	4,60 €

### Ensaladas

Gazpacho andaluz	3,00 €
Salmorejo	3,00 €
Ensalada mixta	2,20 €
Ensalada murciana	2,50 €
Ensaladilla rusa	2,30 €
Ensaladilla de mariscos	2,60 €
Huevos rellenos	2,30 €

### Postres

Tarta de queso	1,50 €
Tarta de la Abuela	1,50 €
Arroz con leche	1,20 €
Natillas	1,20 €
Pan de Calatrava	1,50 €
Mousse de chocolate	1,50 €