



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 22 de Enero	
Potaje con acelgas	3,40 €
Sopa de cocido con pelotas	3,40 €
Lentejas	3,20 €
Arroz a la cubana	3,60 €
Canelones de carne	3,30 €
Carne mechada en salsa y guarnición	3,80 €
Merluza a la vasca	4,00 €
Tortilla de verduras	3,60 €
Ensalada de pasta	2,70 €
Espaguetis	2,80 €

Miércoles 24 de Enero	
Olla gitana	3,40 €
Puré de verduras	3,40 €
Asado de pollo y patatas asadas	3,60 €
Berenjenas rellenas de merluza y gambas	3,80 €
Magra con tomate y pimientos	3,60 €
Lenguado plancha y verduras asadas	4,10 €
Ensalada de cous cous	3,20 €
Plato combinado	3,50 €
Ensalada de pasta	2,70 €
Espaguetis	2,80 €

Viernes 26 de Enero	
Judías con chorizo	3,60 €
Lentejas	3,20 €
Arroz con mariscos	3,90 €
Delicias de pollo y patatas fritas	3,80 €
Bacalao en gabardina y guarnición	4,00 €
Patatas rellenas de carne	3,60 €
Zarangollo	3,60 €
EMPANADAS	6,70 €
Ensalada de pasta	2,70 €
Espaguetis	2,80 €

Martes 23 de Enero	
Estofado de ternera	3,80 €
Lentejas	3,20 €
Crema de champiñón	3,60 €
Arroz con costillejas y alcachofas	3,60 €
Tallarines con setas y champiñón	3,80 €
Albóndigas en salsa y patatas fritas	3,60 €
Pescadilla frita y patatas a lo pobre	3,60 €
Plato combinado	3,50 €
Ensalada de pasta	2,70 €
Macarrones	2,80 €

Jueves 25 de Enero	
Gazpacho manchego	3,80 €
Lentejas	3,20 €
Sopa de pescado	3,60 €
CALDERO de mújol	3,80 €
Canelones de berenjenas y gambas	3,70 €
Pollo al ajillo y patatas a lo pobre	3,60 €
Migas de harina con tropezones	3,60 €
Plato combinado	3,50 €
Ensalada de pasta	2,80 €
Macarrones	2,80 €

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

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 €