



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 30 de Noviembre

Potaje de garbanzos con acelgas	3,40 €
Lentejas	3,20 €
Sopa de cocido con pelotas	3,50 €
Arroz a la cubana	3,70 €
Canelones de carne	3,50 €
Merluza en salsa de gambas	4,00 €
Magra con tomate y pimientos	3,80 €
Tortilla de berenjenas	3,80 €
Ensalada de pasta	3,00 €
Espaguetis	3,00 €

Miércoles 2 de Diciembre

Olla gitana	3,40 €
Puré de verduras	3,50 €
Asado de pollo con patatas asadas	3,70 €
Berenjenas rellenas de merluza y gambas	3,80 €
Lenguado a la plancha y verduras asadas	4,10 €
Albóndigas en salsa y patatas fritas	3,80 €
Ensalada de cous cous	3,20 €
Ensalada de pasta	3,00 €
Espaguetis	3,00 €

Viernes 4 de diciembre

Cocido con pelotas	3,80 €
Lentejas	3,20 €
Arroz con mariscos	4,20 €
Muslitos de pollo en salsa con verduras	4,00 €
Bacalao encebollado y patatas a lo pobre	4,00 €
Lomo asado en salsa roquefort	4,00 €
Alcachofas en salsa (huevo y jamón)	3,80 €
EMPANADAS	6,70 €
Ensalada de pasta	3,00 €
Espaguetis	3,00 €

Martes 1 de Diciembre

Guiso de pollo y aletria	3,70 €
Lentejas	3,20 €
Sopa de pescado	3,60 €
Arroz con conejo y alcachofas	4,20 €
Ternera en salsa y patatas fritas	4,50 €
Pescadilla frita y patatas a lo pobre	3,80 €
Patatas rellenas	3,80 €
Plato combinado	3,60 €
Ensalada de pasta	3,00 €
Macarrones	3,00 €

Jueves 3 de diciembre

Estofado de ternera	3,80 €
Lentejas	3,20 €
Crema de champiñón	3,60 €
CALDERO con dorada	4,00 €
Pollo al ajillo y patatas a lo pobre	3,70 €
Lasaña de verduras	3,70 €
Migas de harina con tropezones	3,80 €
Plato combinado	3,60 €
Ensalada de pasta	3,00 €
Macarrones	3,00 €

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 €