



# 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](mailto:info@lacocinapopular.com)

## Lunes 3 de Mayo

Potaje de garbanzos con acelgas	3,40 €
Sopa de cocido con pelotas	3,50 €
Lentejas	3,20 €
Arroz con magra al curry	3,80 €
Lasaña de carne	3,60 €
Merluza en salsa marinera	4,00 €
Muslitos de pollo con verduras	4,00 €
Tortilla de berenjenas	3,60 €
Ensalada de pasta	3,00 €
Espaguetis	3,00 €

## Miércoles 5 de Mayo

Olla gitana	3,40 €
Puré de verduras	3,50 €
Asado de pollo y patatas asadas	3,80 €
Berenjenas rellenas	3,80 €
Albóndigas en salsa y patatas fritas	3,80 €
Lenguado plancha y verduras asadas	4,10 €
Ensalada de cous cous	3,20 €
Plato combinado	3,60 €
Ensalada de pasta	3,00 €
Espaguetis	3,00 €

## Viernes 7 de Mayo

Judias con almejas	3,80 €
Lentejas	3,20 €
Arroz con mariscos	4,20 €
Pechugas rellenas en salsa	4,20 €
Bacalao gabardina y verduras asadas	4,20 €
Costillejas al ajillo y patatas a lo pobre	3,80 €
Judias verdes con jamón y huevo	3,80 €
EMPANADAS	6,70 €
Ensalada de pasta	3,00 €
Espaguetis	3,00 €

## Martes 4 de Mayo

Marmitako de atún	3,80 €
Sopa de pescado	3,60 €
Lentejas	3,20 €
Arroz con pollo y verduras	3,80 €
Tallarines con setas y champiñón	3,80 €
Ternera en salsa y patatas fritas	4,50 €
Pescadilla frita y patatas a lo pobre	3,80 €
Plato combinado	3,60 €
Ensalada de pasta	3,00 €
Macarrones	3,00 €

## Jueves 6 de Mayo

Guiso con albóndigas de bacalo	3,80 €
Lentejas	3,20 €
Salmorejo	3,60 €
CALDERO con dorada	4,20 €
Pollo al ajillo y patatas a lo pobre	3,80 €
Tortilla de patatas y pisto	3,80 €
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 €