



# Menú semanal de la Cocina Popular de Murcia

lacocinapopular.com  
Proclamación, 10 – Barrio del Carmen  
968 21 97 81 - 647 880 432  
info@lacocinapopular.com

En verano abrimos  
de lunes a viernes



Lunes 1 de Agosto	
Potaje de garbanzos con acelgas	3,60 €
Sopa de cocido con pelotas	3,80 €
Lentejas	3,40 €
Arroz con magra al curry	4,10 €
Lasaña de carne	4,00 €
Merluza en salsa marinera	4,30 €
Muslitos de pollo en salsa y patatas fritas	4,20 €
Tortilla de calabacín y patata	4,00 €
Ensalada de pasta	3,40 €
Espaguetis	3,40 €

Martes 2 de Agosto	
Guiso de pollo y aletria	4,30 €
Lentejas	3,40 €
Arroz con costillejas y alcachofas	4,10 €
Ternera en salsa y patatas fritas	5,00 €
Tallarines con setas y champiñón	4,20 €
Pescadilla frita y patatas a lo pobre	4,00 €
Plato combinado	3,80 €
Ensalada de pasta	3,40 €
Macarrones	3,40 €

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

Jueves 4 de Agosto	
Guiso con albóndigas de merluza	4,30 €
Lentejas	3,40 €
Salmorejo	3,40 €
CALDERO con dorada	4,20 €
Pollo al chilindrón y guarnición	4,20 €
Canelones de berenjenas y gambas	4,00 €
Pimientos del piquillo rellenos de salmón	4,20 €
Plato combinado	3,80 €
Ensalada de pasta	3,40 €
Macarrones	3,40 €

Viernes 5 de Agosto			
Guiso de trigo	4,00 €	Solomillo en salsa de almendras	4,50 €
Lentejas	3,40 €	Espinacas a la crema	4,00 €
Arroz con mariscos	5,00 €	EMPANADAS	7,00 €
Carrilleras de cerdo en salsa y guarnición	5,00 €	Ensalada de pasta	3,40 €
Bacalao encebollado y patatas a lo pobre	4,40 €	Espaguetis	3,40 €

## PLATOS FIJOS

Con patatas fritas o ensalada	
Pechuga empanada	4,10 €
Muslo deshuesado empanado	4,10 €
Filete de magra empanado	4,10 €
Croquetas (ración)	3,50 €
Medio pollo asado	4,90 €

## Ensaladas

Ensalada mixta	2,70 €
Ensalada murciana	2,80 €
Ensaladilla rusa	2,70 €
Ensaladilla de mariscos	3,40 €
Huevos rellenos	2,70 €

## Postres

Tarta de queso	1,80 €
Tarta de la Abuela	1,80 €
Arroz con leche	1,40 €
Natillas	1,40 €
Pan de Calatrava	1,80 €
Mousse de chocolate	1,80 €