



Menús del Mes de Octubre 2020

Restaurante Bar "SUR"

Servicio a Domicilio



Semana 1 Basal				Jueves 1	Viernes 2	Sábado 3	Domingo 4	
Primeros				Estofado de alubias con oreja	Tallarines del mar	Guiso de arroz y guisantes	Fideuá de pescado	
				Crema fría de guisantes y queso fresco	Sopa de fideos y verduras	Salteado de verduras con ajo y jamón	Patatas guisadas con champiñones	
				Berenjenas al ajo	Ensalada de pimientos	Crema de garbanzos	Sopa de calabacín y pollo	
Segundos				Alitas de pollo con tomillo	Secreto con cebolla confitada	Jamoncitos de pollo en salsa	Cochinillo en salsa de tomate	
				Emperador al horno con pimientos	Lenguado al horno con cebolla	Abadejo con tomate	Tortilla francesa de gambas	
				Lasaña de atún	Croqueta de mejillón	Revuelto de ajetes y gambas	Chipirones al ajillo	
Semana 2 Basal		Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9	Sábado 10	Domingo 11
Primeros	Judías pintas con arroz	Arroz caldoso de pollo	Lentejas guisadas con orégano	Estofado de zanahorias y garbanzos	Macarrones con chorizo	Garbanzos con espinacas	Paella de pollo	
	Gazpacho	Crema de espárragos blancos	Sopa de pasta	Ensalada tropical	Sopa de puerro y guisantes	Pisto de calabacín con arroz	Crema de coliflor	
	Crema de guisantes	Patatas con calamares	Crema de alcachofas	Judías verdes con tomate	Marmitako	Ensalada de pasta y york	Patatas con bacalao	
Segundos	Ternera en salsa con verduras	Magro con tomate	Lomo al horno con salsa de verduras	Guiso de lengua	Solomillo de cerdo a la naranja	Salchichas frescas con patatas	Albóndigas en salsa verde	
	Salmón en salsa de limón	Bacalao a la portuguesa	Mero con salsa de gambas	Filete de merluza con tomate	Pescadilla encebollada	Rape a la malagueña	Bacaladitos a la andaluza	
	Huevo revuelto con champiñones y jamón	Canelón de espinacas	Lasaña Boloñesa	Huevo relleno de atún	Pimiento relleno de marisco	Tortilla de bacalao y patata	Escalope de lomo	

Semana 3 Basal	Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16	Sábado 17	Domingo 18
Primeros	Estofado de alubias con patata	Patatas a la riojana	Lentejas con arroz y verduras	Guiso de patata con zanahoria y guisantes	Espaguetis a la carbonara	Alubias blancas con almejas	Paella de pescado
	Sopa juliana	Tallarines con pollo y verduras	Puré de patata	Sopa castellana(*)	Crema de brócoli	Consomé al Jerez	Crema de maíz y patata
	Verduras salteadas	Brócoli rehogado	Espárragos con mahonesa	Coliflor rehogada con pimentón	Revolconas	Pastel de verduras y patatas al horno	Ensalada campera con vinagreta
Segundos	Chuletas de aguja en salsa	Magro guisado	Muslo de pollo al romero	Entrecot de ternera de Ávila con patatas (*)	Salchichas al vino	Alitas de pollo con salsa de tomate	Costillas al horno con patata y cebolla
	Salmón a la plancha con puré de patata	Bacalao con tomate	Mero al horno con ajo y perejil	Sardinias al horno con limón	Pescadilla en salsa verde	Rape con patatas panaderas	Caballa al ajillo
	Huevos rellenos de lechuga	Patata asada con huevo	Tortilla francesa con champiñones	Croquetas de Bacalao	Canelón de Carne	Mejillones a la Vinagreta	Tortilla francesa de jamón cocido

(*) Menú Especial Fiesta del Día de Santa Teresa

Semana 4 basal	Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23	Sábado 24	Domingo 25
Primeros	Risotto de setas	Judías del Barco	Patatas con costillas	Garbanzos con pota	Lentejas de la huerta	Macarrones con atún	Fideuá de pollo
	Patatas marineras	Sopa de pescado	Puré de coliflor	Guisantes salteados con jamón	Sopa de fideos	Patatas guisadas con alcachofas	Crema de zanahorias a la naranja
	Espárragos verdes gratinados	Puré de verduras	Acelgas con tomate	Pisto de Berenjena	Champiñones rellenos	Espinacas a la crema	Ensaladilla rusa
Segundos	Albóndigas en salsa de verduras	Ternera en salsa de zanahoria	Contramuslo de pollo a la cerveza	Solomillo de cerdo con verduras	Escalopines de jamón	Pollo al limón	Redondo de ternera asado al horno
	Merluza a la gallega	Emperador al horno con patatas	Lenguado al horno con verduras	Abadejo en salsa blanca	Albóndigas de merluza	Salmón a la naranja	Bacalao a la vizcaina
	Croqueta de pollo	Tortilla de patata	Pimiento relleno de bacalao	Lasaña de verduras	Revuelto de trigueros	Empanadilla de atún	Tortilla de patata y espárragos

Semana 5 basal	Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30	Sábado 31	
Primeros	Garbanzos con callos	Espirales con atún	Lentejas con costillas	Judías verdes con patata	Alubias blancas con arroz y verduras	Macarrones a la boloñesa	
	Menestra de verduras	Puré de calabaza	Crema de calabacín	Sopa de arroz	Sopa de estrellas	Ensalada César	
	Espárragos verdes gratinados	Rehogado de guisantes	Patatas alioli	Berenjena rebozada	Arroz cinco delicias	Crema de pollo y verduras	
Segundos	Conejo guisado con vino blanco	Secreto con salsa Stroganoff	Ragout de ternera	Mollejas al ajillo	Pollo en salsa de champiñones	Chuleta de Sajonia	
	Mero al horno con cebolla	Sardinias al horno con ajo y romero	Pescadilla en salsa de tomate	Rape con salsa americana	Caballa encebollada	Merluza con guisantes	
	Croquetas de jamón	Pimiento relleno de atún	Lasaña de carne	Empanada de atún	Tortilla paisana	Empanadilla de carne	