



Menús del Mes de Noviembre 2020

Restaurante Bar "SUR"

Servicio a Domicilio



| Semana 1 Basal | Lunes 30 | | | | | | Domingo 1 |
|-------------------|---------------------------------|--|--|--|--|--|------------------------|
| Primeros | Risotto de setas | | | | | | Paella mixta |
| | Patatas marineras | | | | | | Vichyssoise |
| | Espárragos verdes gratinados | | | | | | Patatas con carne |
| Segundos | Albóndigas en salsa de verduras | | | | | | Pavo con panaderas |
| | Merluza a la gallega | | | | | | Emperador con verduras |
| | Croqueta de pollo | | | | | | Cazón en adobo |

| Semana 2 Basal | Lunes 2 | Martes 3 | Miércoles 4 | Jueves 5 | Viernes 6 | Sábado 7 | Domingo 8 |
|-------------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
| Primeros | Coles de Bruselas rehogadas | Salpicón | Sopa de ajo | Espaguetis con pollo | Judías pintas con morcilla | Crema de setas | Arroz con costilla |
| | Sopa de arroz | Crema de zanahorias | Coliflor con especias | Sopa marinera | Guiso de repollo y patatas | Sopa de pollo | Tallarines con atún y huevo |
| | Ensaladilla de patata | Porrusalda | Arroz tres delicias | Calabacín rebozado | Judías verdes salteadas con jamón | Escalibada | Consomé de verduras |
| Segundos | Ternera a la jardinera | Pollo en salsa de ajillo | Conejo con ajo y tomillo | Solomillo con salsa de setas | Oreja de cerdo en salsa | Pollo a la naranja | Escalope de ternera a la mostaza |
| | Lenguado en salsa blanca | Abadejo con salsa de perejil | Salmón al horno con cebolla | Bacalao a la gallega | Mero al horno con refrito de ajos | Sardinas en escabeche sobre | Pescadilla al horno con pimientos |
| | Huevos a la gallega | Lasaña de espinacas | Revuelto de Morcilla | Tortilla de jamón y queso | Croqueta de chipirón en su tinta | Lacón con pipuirrana | Canelón de atún |

| Semana 3 Basal | | Lunes 9 | Martes 10 | Miércoles 11 | Jueves 12 | Viernes 13 | Sábado 14 | Domingo 15 |
|----------------|---------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|--|-------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|------------|
| Primeros | Garbanzos con bacalao | Lentejas con jamón | Arroz a la cubana | Estofado de alubias con oreja | Tallarines del mar | Guiso de arroz y guisantes | Fideuá de pescado | |
| | Sopa de picadillo | Sopa de cebolla | Coliflor al curry | Crema fría de guisantes y queso fresco | Sopa de fideos y verduras | Salteado de verduras con ajo y jamón | Patatas guisadas con champiñones | |
| | Alcachofas guisadas con verduras | Ensalada de pasta y mar | Sopa Minestrone | Berenjenas al ajo | Ensalada de pimientos | Crema de garbanzos | Sopa de calabacín y pollo | |
| Segundos | Lomo a la cerveza | Roti de pavo con salsa de zanahoria | Ternera con guisantes | Alitas de pollo con tomillo | Secreto con cebolla confitada | Cochinillo en salsa de tomate | Jamoncitos de pollo en salsa | |
| | Rape con cebolla y gambas | Caballa al horno | Merluza en salsa verde | Emperador al horno con pimientos | Lenguado al horno con cebolla | Abadejo con tomate | Tortilla francesa de gambas | |
| | Huevos escalfados con salsa de tomate | Calamares a la romana | Tortilla de espárragos trigueros | Lasaña de atún | Croqueta de mejillón | Revuelto de ajetes y gambas | Chipirones al ajillo | |

| Semana 4 basal | | Lunes 16 | Martes 17 | Miércoles 18 | Jueves 19 | Viernes 20 | Sábado 21 | Domingo 22 |
|----------------|--|-----------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------|------------|
| 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 | |
| | Sopa de tomate | Crema de espárragos blancos | Sopa de pasta | Puré de patata | 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 5 basal | | Lunes 23 | Martes 24 | Miércoles 25 | Jueves 26 | Viernes 27 | Sábado 28 | Domingo 29 |
|----------------|--------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|---|---------------------------|---------------------------------------|---|------------|
| Primeros | Estofado de alubias con patata | Tallarines con pollo y verduras | 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 | Patatas a la riojana | Alcachofas con jamón | Puré de calabacín con arroz | 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 | |
| | Chuletas de aguja en salsa | Salchichas al vino | Muslo de pollo al romero | Lomo de cerdo especiado al horno | Magro guisado | Alitas de pollo con salsa de tomate | Costillas al horno con patata y cebolla | |

| | | | | | | | |
|----------|--|------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|---------------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| Segundos | Salmón a la plancha con puré de patata | Bacalao con tomate | Mero al horno con ajo y perejil | Sardinas 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 |