## Ideas para menús

En muchos casos lo indicado en comidas vale para las cenas y viceversa.

## **Comidas**

- 1. Ensalada
  - 1. Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, atún, jamón cocido y queso. 1 manzana.
- 2. Revueltos
  - 1. Gulas revueltas con 1 huevo. 1 bol de piña.
  - 2. Revuelto de judías
    - 1. Con jamón
    - 2. Con gambas
- 3. Pasta
  - 1. Macarrones
    - 1. Con atún y tomate
    - 2. Con chorizo
  - 2. Espaguettis
    - 1. Carbonara
    - 2. Con carne picada
  - 3. Pasta con champiñones, gambas, etc
  - 4. Fideuá con conejo
  - 5. Ensalada de pasta con pimiento verde y rojo y con atún. Un melocotón.
- 4. Arroz
  - 1. Con huevos y salchichas
  - 2. Paella de pescado
  - 3. Paella de carne
- 5. Pollo / Pavo
  - 1. A la plancha con espárragos (fajitas)
  - 2. A la plancha con menestra de verduras
  - 3. A la plancha con puré
  - 4. Rebozado con patatas cocidas o fritas
  - 5. Al horno
  - 6. Ensalada de lechuga y tomate. Un filete de pavo (vuelta y vuelta) y un pequeño bol de piña.
  - 7. Dos o tres biscotes con jamón cocido o pavo y queso fresco. 1 bol de sandía.
- 6. Pescado
  - 1. Frito
    - 1. Rebozado con patatas cocidas (acompañamiento: limón, salsa natural de tomate, etc)
  - 2. A la plancha
    - 1. Con alcachofas
    - 2. Atún con crema de calabacín y zanahoria
    - 3. Gazpacho. Panga (o algún otro pescado blanco) a la plancha. 1 pera.
  - 3. Al horno
  - 4. Cocido / Al vapor
    - 1. Caldeirada de pescado
  - 5. En conserva
- 7. Tortilla de patatas
  - 1. Con chorizo y pimientos
- 8. Tortas de harina
- 9. Champiñones al ajillo
- 10. Judías planas
  - 1. Con aceite y huevo cocido
  - 2. Con tomate y chorizo
- 11. Potajes
  - 1. Lentejas (puerros, chorizo...)
  - 2. Fabada
  - 3. Garbanzos (bacalao...)
  - 4. Marmitako
- 12. Chuletas

- 1. Cordero
- 2. Churrasco
- 3. Pinchos morunos
- 13. Y si todo esto falla...
  - 1. Patatas fritas con ...
    - 1. Croquetas, nugets de pollo, salchichas...

## Cenas

- 1. Sopas
- 2. Cremas
- 3. Huevos
  - 1. Tortilla francesa rellena
    - 1. De atún
    - 2. De fiambre: pavo, queso...
      - 1. Tortilla de 1 huevo con jamón cocido o pavo, 2 biscotes y un bol con 8 fresas.
  - 2. Huevos fritos con carne picada
  - 3. Revueltos (y luego consomé)
    - 1. Judías con taquitos de carne (jamón...)
    - 2. Espinacas con gambas
    - 3. Setas con angulas y gambas
    - 4. Champiñones
  - 4. Coliflor con huevos cocidos
- 4. Carne
  - 1. Hamburguesa
- 5. Sandwich
- 6. Pescado
  - 1. Conservas con patatas cocidas
    - 1. Sardinas
    - 2. Caballa
  - 2. Mejillones al vapor: Solos, en vinagreta o con limón.

## **Fiestas**

- 1. Nochebuena
  - Variado de quesos.
  - Cigalas al horno.
  - o Vieiras a la gallega.
  - Setas con gulas y gambas.
  - o Surtido de turrones comprados al peso.
  - o Bebidas: Agua, refrescos, vino albariño.

From:

https://euloxio.myds.me/dokuwiki/ - Euloxio wiki

Permanent link:

https://euloxio.myds.me/dokuwiki/doku.php/doc:comida:menus:ideas

Last update: 2025/02/11 11:44

