

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. Espaguetis
 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. Sardinias
 2. Caballa
 2. Mejillones al vapor: Solos, en vinagreta o con limón.

Fiestas

1. Nochebuena
 - Variado de quesos.
 - Cigalas al horno.
 - Vieiras a la gallega.
 - Setas con gulas y gambas.
 - Surtido de turrone comprados al peso.
 - 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**

