

# 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. Sardinas
    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://www.euloxio.myds.me/dokuwiki/> - **Euloxio wiki**

Permanent link:

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

Last update: **2025/02/11 11:44**

