

LISTA DE PLATOS BÁSICOS PARA CUALQUIER TEMPORADA

Plato con verdura como principal	Plato con cereales como principal	Plato con pescado como principal (4)	Plato con carne como principal (4)	Plato con huevo y legumbres como principal (2 y 2)	Guarniciones de cereales y tubérculos	Guarniciones de verdura
Cremas y sopas	Arroz u otros	Azul	Ave/Conejo	Huevo	Tubérculos	Ensalada
Vichyssoise (fría o caliente)	Arroz tres delicias o arroz con cositas (verduritas y chorizo)	Salmón con salsa de soja y verdura en papillote	Contramuslos de pollo con cebolla y cerveza	Revuelto de jamón y queso	Batata o patata cocida o asada	Ensalada de tomate con orégano
Crema de zanahoria (fría con zumo de naranja o caliente con calabaza)	Arroz con conejo	Atún a la plancha	Fiambre de pechuga de pavo cocido con limón, puerro y caldo	Huevos escalfados con espárragos verdes y parmesano	Patatas fritas	Ensalada verde con cebolla
Crema de guisantes	Arroz negro con chipis y alioli	Pastel de cabracho	Filetes de pollo a la plancha con pimienta y orégano	Tortilla de patata	Puré de patatas	zanahoria y calabacines rehogados
Verduras cocinadas	Pasta	Blanco	Cerdo y otros	Legumbres	Cereales	Verduras y fruta
Escalibada o parrillada de verduras de temporada	Macarrones o farfalle con tomate y atún	Lubina al horno	Lomo de cerdo al horno con manzana y ciruelas	Lentejas con verduras y chorizo	Pasta con mantequilla, pimienta y parmesano	Compota de manzana
Judías verdes con zanahoria y patata	Espagueti carbonara	Brochetas de rape a la plancha	Costillas barbacoa	Habitas con jamón	Pan tumaca	Pimiento rojo al horno
Salteado de espárragos y champiñones	Fideuá de calamares y almejas	Merluza rebozada	San Jacobos	Alubias con almejas	Arroz con almendras o piñones y pasas	Pisto
Ensaladas	Masas	Marisco	Ternera			
Cogollos con anchoa	Pizza cuatro estaciones	Cazuelita de gulas y gambas	Hamburguesitas			
Espinacas con bacon, queso de cabra y tomate cherry	Croquetas de jamón y queso	Ceviche de langostinos	Escalopes empanados			
Ensalada caprese: tomate, mozzarella o burrata y albahaca	Quiche lorraine	Pulpo a la gallega	Fiambre "Baqueira"			