

comer & disfrutar

LISTA DE COMPRAS MENÚ FAMILIA

ALACENA

Atún: 1 lata al agua

Puré

Pulpa Tomates: 1 litro

Salsa de tomates para emerg.

Pan rallado: 1 paquete de ½ kg

Aceites: 1 litro

Pastas secas: 1 paquete de espinaca

Masa lasaña/ fijoas: 8 filloas

Harina: 1 kg

Arroz

Yerba

Polvo de hornear: 1 paquete de 50g

Mercado Verde

Almidón de maíz: 200g

Lentejas

Fideitos sopa

Azúcar impalpable/ azúcar rubia

Azúcar

Gelatina

Polenta

Mayonesa light: 1 sachette de 250cc

Ketchup

Orégano: 1 paquete

Semillas

Pasas de uva

Cereales

Café

Cocoa

Cacao

Galletas saladas/ dulces

Levadura seca

Tapas pascualina: 2

Avena

Aceitunas verdes y negras

Choclo cremoso

Champiñones
Salsa de soja

FREEZER

Milanesas de pollo: 4 unidades
Carne picada: 500g
Bifes de carne: 4 unidades
Cuadril: 400g

Pasta rellena

Hamburguesas caseras

Pure de calabaza

Cebolla y morrón picados: ½ kg de cebolla y ½ kg de morrón

Bocaditos de pechuga

Queso rallado: 1 paquete de 360g

Muzzarella rallada: 200g

Verduras: tomates, cebolla, zapallitos o zuchinnis, puerros, zanahorias, acelga o espinaca, zapallo, papas, alcaparras, berenjenas, calabacín, tomates cherry, brotes de soja

Manteca

Crema de leche light

COMPRA BÁSICA DE SUPER

Queso muzzarela: 300g

Queso magro: 500g

Queso blanco descremado: 100g

Ricota

Huevos: 1 docena

Leches: 1 litro/día

Panes molde

Yogures

Meriendas COLE (yogures, jugos, panadería)

Frutas

Verduras (sopas):

Ensaladas: lechuga, cebolla, remolacha, tomate, zanahoria, repollo blanco

Condimentos: sal, pimienta, perejil, ajo, romero, tomillo, orégano, nuez moscada, albahaca, salvia