

comer & disfrutar

LISTA DE COMPRAS MENÚ FAMILIA

ALACENA

Atún: 1 lata al agua

Puré

Pulpa Tomates

Salsa de tomates para emerg.

Pan rallado: 1 paquete de ½ kg

Aceites: 1 litro

Pastas secas

Masa lasaña/ fijoas

Harina: 1 kg

Arroz y arroz para risotto

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

Ketchup

Orégano: 1 paquete

Semillas

Pasas de uva

Cereales

Café

Cocoa

Cacao

Galletas saladas/ dulces

Levadura seca

Tapa para pascualina; 1

Vino blanco

Aceitunas

FREEZER

Milanesas de carne: 4 unidades

Carne picada

Colita de cuadril: 1 unidad

Pollo: pechuga para churrasco

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

Verduras: calabaza, cebolla colorada, morrón, tomates cherry, brócoli, zanahoria, tomates, cebolla, arvejas, berenjenas,

Manteca

Crema de leche light: 250cc

COMPRA BÁSICA DE SUPER

Queso muzzarela

Queso magro: 200g

Jamón: 200g

Ricota

Huevos: 1 docena

Leches: 1 litro/día

Panes molde

Yogures

Meriendas COLE (yogures, jugos, panadería)

Frutas

Verduras (sopas):

Ensaladas: repollo blanco o colorado, zanahoria, cebolla , tomate, rúcula, lechuga cressa, berro, albahaca

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