

comer & disfrutar

LISTA DE COMPRAS MENÚ FAMILIAR

ALACENA

Atún

Puré

Pulpa Tomates: 1 litro

Salsa de tomates para emerg.

Pan rallado: 1 paquete de ½ kg

Aceites: 1 litro

Pastas secas

Masa lasaña/ fijoas

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 de girasol y sésamo

Pasas de uva

Cereales

Café

Cocoa

Cacao

Galletas saladas/ dulces

Levadura seca

Aceitunas

Tapa para pascualina; 2

Avena

FREEZER

Milanesas de carne

Carne picada: ½ kg

Bifes de merluza: 4 unidades de 150g c/uno aprox.

Colita de cuadril: 1 unidad

Pollo: 3 supremas

Pasta rellena: 100 ravioles de ricota

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: acelga o espinaca, zapallo, papas, berenjenas, tomates, calabaza, zapallitos, zanahoria, cebolla,

Manteca

Crema de leche light: 250cc

COMPRA BÁSICA DE SUPER

Queso muzzarela

Queso magro: 350g

Queso blanco descremado: 500g

Ricota

Huevos: 1 docena

Leches: 1 litro/día

Panes molde

Yogures

Meriendas COLE (yogures, jugos, panadería)

Frutas

Verduras (sopas):

Ensaladas: rúcula, albahaca, pepino, tomate, zanahoria, remolacha, maíz, morrones, repollo blanco o colorado, chauchas, lechuga, cebolla, brócoli, coliflor, cebolla de verdeo

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