

comer & disfrutar

LISTA DE COMPRAS MENÚ FAMILIA

ALACENA

Atún

Puré

Pulpa Tomates: 1 litro

Salsa de tomates para emerg.

Pan rallado: 1 paquete de ½ kg

Aceites: 1 litro

Pastas secas: 500g

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

Ketchup

Orégano: 1 paquete

Semillas: girasol y sésamo

Pasas de uva

Cereales

Café

Cocoa

Cacao

Galletas saladas/ dulces

Levadura seca

1 lata de choclo cremoso

Aceitunas

Champiñones

Salsa de soja

Tapa pascualina: 1
Avena

FREEZER

Milanesas de carne: 4 unidades

Carne picada

Pollo: 2 pechugas

Lomo: 200g

Salmón: 1 filete

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: 400g

Verduras: tomate, cebolla, morrón, berenjena, calabazas, arvejas, tomates cherry, echalottes, chauchas, zucchinis, brotes de soja, acelga o espinaca, zapallo, papas, zapallitos

Manteca

Crema de leche light

COMPRA BÁSICA DE SUPER

Queso muzzarela

Queso magro

Jamón: 250g

Ricota: 350g

Huevos: 1 docena

Leches: 1 litro/día

Panes molde

Yogures

Meriendas COLE (yogures, jugos, panadería)

Frutas: limón, manzanas

Verduras (sopas):

Ensaladas: rúcula, albahaca, pepino, tomates, remolacha, repollo blanco o colorado, cebolla, zanahoria

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

