

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: ½ kg

Aceites: 1 litro

Pastas secas

Masa lasaña/ fijoas: 8 fijoas

Harina: 1 kg

Arroz: 1 kg y 1 kg de arroz basmati

Yerba

Polvo de hornear: 1 paquete de 50g

Mercado Verde

Almidón de maíz: 200g

Lentejas

Fideitos sopa

Azúcar impalpable/ azúcar rubia

Azúcar: 1 kg

Gelatina

Polenta: 1 paquete de 300g

Mayonesa light: 1 sachete de 250cc.

Ketchup

Orégano: 1 paquete

Semillas de sésamo

Pasas de uva

Cereales

Café

Cocoa

Cacao

Galletas saladas/ dulces

Levadura seca

Tapas pascualina: 1

Vinagre de manzana: ½ litro

Aceitunas negras: 200g

Alcaparras

Champiñones

FREEZER

Milanesas carne: 4 unidades

Pechugas de pollo: 2 unidades

Cuadril: 400g

Pescado: bifes lenguado 600g (150g c/uno aprox.)

Carne picada

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: berenjenas, morrón, zanahoria, zapallitos, tomates perita, espinaca, papas, cebolla de verdeo, boniatos, chauchas, radicha, remolacha, brócoli, coliflor

Manteca

Crema de leche light

COMPRA BÁSICA DE SUPER

Queso muzzarela: 300g

Queso dambo

Ricota

Queso blanco descremado: 250g

Huevos: 1 docena

Leches: 1 litro/día

Panes: tipo focaccia 4 unidades

Yogures

Meriendas COLE (yogures, jugos, panadería)

Frutas: limón

Verduras (sopas): cebolla, zanahoria, apio, zapallo, zapallitos, puerro, espinaca, repollo, morrón, calabaza, tomate perita

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

Condimentos: sal, pimienta, perejil, ajo, romero, tomillo, orégano, nuez moscada, albahaca, canela, anís estrellado, cilantro, comino, menta