

comer & disfrutar

LISTA DE COMPRAS MENÚ FAMILIA

ALACENA

Atún

Puré

Pulpa Tomates: 1 litro

Salsa de tomates para emerg.

Pan rallado: 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

Ketchup

Orégano: 1 paquete

Semillas de sésamo

Pasas de uva

Cereales

Café

Cocoa

Cacao

Galletas saladas/ dulces

Levadura seca

1 lata de choclo cremoso

Azafrán

Tapa para pascualina

Vino blanco

Mostaza de Dijon
Masa de hojaldre
Salsa de soja

FREEZER

Milanesas carne: 4 unidades
Pechugas de pollo: 1 unidad
Cuadril: 400g
Pescado: merluza 4 bifés
Carne picada: ½ kg

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: puerros, cebolla, papa, calabaza, arvejas, tomates secos, zanahoria, zapallitos, morrón, zanahoria, brotes de soja, espinaca, zuchinnis,
Manteca: 200g
Crema de leche light: 450cc

COMPRA BÁSICA DE SUPER

Queso muzzarella: 300g
Queso magro: 400g
Queso gruyere: 40g
Queso dambo
Ricota
Huevos: 1 docena
Jamón: 200g
Bondiola: 100g
Leches: 1 litro/día
Panés
Yogures

Meriendas COLE (yogures, jugos, panadería)

Frutas: limón

Verduras (sopas):

Ensaladas: repollo blanco, zanahoria, cebolla, tomate, rúcula, albahaca

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

albahaca