

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

Aceites: 1 litro (Oliva)

Pastas secas: 1 paquete

Masa lasaña/ fijoas: 8 unidades

Harina: 1 kg

Arroz

Yerba

Polvo de hornear: 1 paquete de 50g

Mercado Verde

Almidón de maíz: 1 paquete 250g

Lentejas

Fideitos sopa

Azúcar impalpable/ azúcar rubia

Azúcar

Gelatina

Polenta

Mayonesa light

Ketchup

Orégano: 1 paquete

Semillas: sésamo

Pasas de uva

Cereales

Café

Cocoa

Cacao

Galletas saladas/ dulces

Levadura seca

Tapas pascualina: 1

Vinagre: ½ litro

Salsa de soja

Alcaparras

Aceitunas: 100g

FREEZER

Milanesas carne: 4 unidades

Pescado: 600g

Colita de cuadril: ½ kg

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 360g

Muzzarella rallada

Verduras: tomate, zanahoria, cebolla, zapallitos, morrón rojo y verde, tomates cherry, tomates, berenjena, puerros, cebolla colorada, brócoli, zapallo, papas

Manteca

Crema de leche light

COMPRA BÁSICA DE SUPER

Quesos muzzarela: 300g

Queso magro

Queso dambo: 200g

Ricota descremada

Huevos: 1 docena

Leches: 1 litro/día

Panes molde

Yogures

Meriendas COLE (yogures, jugos, panadería)

Frutas: limón

Verduras (sopas)

Ensaladas: zanahoria, repollo blanco, tomate, rúcula, lechuga, albahaca, remolacha

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