



LISTA DE COMPRAS MENÚ BAJAS CALORÍAS

ALACENA

Atún
Puré
Pulpa Tomates
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 sachete de 250g
Ketchup
Orégano: 1 paquete
Semillas
Pasas de uva
Cereales
Café
Cocoa
Cacao
Galletas saladas/ dulces
Levadura seca
Aceitunas verdes y negras

FREEZER

Churrascos: 1 unidad des 150g desgrasado
Suprema de pollo: 1 unidad
Pollo para churrascos
Muslos de pollo
Pescado: 4 filetes
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: zapallitos, papas, zapallos, tomates secos, cebolla de verdeo, brócoli, chuchas, zanahoria, maíz, espinaca, coliflor
Manteca
Crema de leche light.

COMPRA BÁSICA DE SUPER

Queso muzzarela
Queso magro: 400g
Ricota: 350g
Huevos: 1 docena
Leches: 1 litro/dia
Panes molde
Yogures

Meriendas COLE (yogures, jugos, panadería)
Frutas: limón
Verduras (sopas)
Ensaladas: tomate, zanahoria, lechuga crespa, albahaca, rúcula, repollo, pepino
Condimentos: sal, pimienta, perejil, ajo, romero, tomillo, orégano, nuez moscada, albahaca