



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/día

Panes molde

Yogures

Meriendas COLE (yogures, jugos, panadería)

Frutas: limón

Verduras (sopas)

Ensaladas: tomate, zanahoria, lechuga crespas, albahaca, rúcula, repollo, pepino

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