

Lista de compras Menú Familia

ALACENA

Atún

Puré

Pulpa Tomates: 1 litro

Salsa de tomates para emergencia

Pan rallado

Aceites: 1 litro (Oliva)

Pastas secas: 2 paquetes

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: 1 sachette de 250cc

Ketchup

Orégano: 1 paquete

Semillas: sésamo

Pasas de uva: 50g

Cereales

Café

Cocoa

Cacao

Galletas saladas/ dulces

Levadura seca

Tapas pascualina: 1

Vinagre: ½ litro

Champiñones: 1 lata

Salsa de soja

Alcaparras

Aceitunas: 100g

FREEZER

Milanesas carne

Pollo para wok: 1 suprema

Pescado: 600g
Colita de cuadril: 1/2 kg
Carne picada: 1 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: 500g
Verduras: tomate, zanahoria, lechuga, papas, cebolla, zapallitos, morrón rojo y verde, zanahoria, tomates cherry, tomates, berenjena, puerros, cebolla colorada, espinaca o acelga, brócoli, zapallo
Manteca: 100g
Crema de leche light

COMPRA BÁSICA DE SUPER

Quesos muzzarela
Queso magro
Queso dambo
Ricota descremada
Huevos: 1 docena
Leches: 1 litro/día
Pan es molde
Pan pita: 4 unidades
Yogures

Meriendas COLE (yogures, jugos, panadería)
Frutas: limón, naranja
Verduras (sopas): zapallo, cebolla, morrón, puerro, zanahoria, apio, calabaza, tomate
Ensaladas: zanahoria, repollo blanco

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