

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: 500g

Aceites: 1 litro (Oliva)

Pastas secas: 1 paquetes

Masa lasaña/ fijoas: 12 unidades

Harina: 1 kg

Arroz: 1 kg

Yerba

Polvo de hornear: 1 paquete de 50g

Mercado Verde

Almidón de maíz: 1 paquete 250g

Lentejas

Fideos sopa

Azúcar impalpable/ azúcar rubia

Azúcar

Gelatina

Polenta

Mayonesa light

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

Nueces: 50g

Champiñones: 100g

Salsa de soja

Choclo desgranado y choclo cremoso

Aceitunas: 150g

FREEZER

Milanesas carne

Pollo: 3 supremas

Pescado

Colita de cuadril: 1/2 kg

Carne picada

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: cebolla, puerros, zanahoria, espinaca, berenjenas, tomates, cebolla de verdeo, echalottes, zapallo, papas, tomates cherry, calabacines, zapallitos, brotes de soja

Manteca

Crema de leche light: 250cc

COMPRA BÁSICA DE SUPER

Quesos muzzarela: 650g

Queso magro: 150g

Queso dambo

Ricota descremada: 300g

Huevos: 1 docena

Leches: 1 litro/día

Panes molde

Pan pita

Yogures

Meriendas COLE (yogures, jugos, panadería)

Frutas: limón

Verduras (sopas): zanahoria, morrón, cebolla, zapallo, zapallito, puerro, espinaca, calabaza

Ensaladas: lechuga, lechuga cressa, berro, albahaca, tomate

Condimentos: sal, pimienta, perejil, ajo, romero, tomillo, orégano, nuez moscada, curry, laurel, albahaca, menta, pimentón dulce

