

comer & disfrutar

Lista de compras menú Familia

ALACENA

Atún

Puré

Pulpa Tomates

Salsa de tomates para emerg.

Pan rallado: 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: 1 paquete 250g

Lentejas

Fideitos sopa

Azúcar impalpable/ azúcar rubia

Azúcar: 1 kg

Gelatina

Polenta

Mayonesa light

Ketchup

Orégano: 1 paquete

Semillas: sésamo y girasol

Pasas de uva

Cereales

Café

Cocoa

Cacao

Galletas saladas/ dulces

Levadura seca

Tapas pascualina: 2

Aceitunas: 100g

Avena

Choclo cremoso: 1 lata

Choclo en granos: 1 lata
Vino blanco
Mostaza

FREEZER

Milanesas carne: 4 unidades
Pollo para wok: 1 suprema + 2 supremas
Pescado: 600g
Carne picada: ½ kg

Pasta rellena: 100 raviolos de ricota
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, lechuga, papas, cebolla, zapallitos, morrón rojo y verde, zanahoria, tomates cherry, tomates, berenjena, puerros, cebolla colorada, espinaca o acelga, zapallo, papines
Manteca: 100g
Crema de leche light: 250cc

COMPRA BÁSICA DE SUPER

Quesos muzzarela
Queso magro: 300g
Queso dambo
Queso cuartirolo: 50g
Ricota descremada
Jamón: 300g
Huevos: 1 docena
Leches: 1 litro/día
Pan de molde
Yogures

Meriendas COLE (yogures, jugos, panadería)

Frutas: limón
Verduras (sopas): zapallo, cebolla, morrón, puerro, zanahoria, apio, calabaza, tomate
Ensaladas: calabaza, lechuga crespita, rúcula

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