

comer & disfrutar

Lista de compras menú Familia

ALACENA

Atún

Puré

Pulpa Tomates: 1 litro

Salsa de tomates para emerg.

Pan rallado: ½ kg

Aceites: 1 litro

Pastas secas: 500g de espinaca

Masa lasaña/ fijoas

Harina: 1 kg

Arroz: 1kg

Yerba

Polvo de hornear: 1 paquete de 50g

Mercado Verde

Almidón de maíz: 1 paquete 250g

Lentejas: ½ kg

Fideitos sopa

Azúcar impalpable/ azúcar rubia

Azúcar: 1 kg

Gelatina

Polenta

Mayonesa light

Ketchup

Orégano: 1 paquete

Semillas

Pasas de uva

Cereales

Café

Cocoa

Cacao

Galletas saladas/ dulces

Levadura seca

Tapas pascualina: 1

Aceitunas: 50g

Salsa de soja

Acceto balsámico

Miel

Tapas de empanadas

FREEZER

Milanesas carne

Pollo: 650g

Pescado: 600g

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 360g

Muzzarella rallada: 200g

Verduras: tomate, zanahoria, lechuga, papas, cebolla, zapallitos, morrón rojo, verde y amarillo, zanahoria, tomates cherry, tomates, berenjena, puerros, cebolla colorada, espinaca o acelga, zapallo, espinaca

Manteca

Crema de leche light

COMPRA BÁSICA DE SUPER

Quesos muzzarela: 200g

Queso magro: 200g

Queso dambo

Queso cuartirolo

Ricota descremada: 550g

Queso blanco

Jamón: 100g

Huevos: 1 docena

Leches: 1 litro/día

Panes molde

Yogures

Meriendas COLE (yogures, jugos, panadería)

Frutas: limón

Verduras (sopas): zapallo, cebolla, morrón, puerro, zanahoria, apio, calabaza, tomate, papa, tomate perita, cebolla colorado

Ensaladas: repollo blanco, zanahoria, cebolla, tomate

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