

## **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 arborio: 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: de sésamo  
Pasas de uva  
Cereales  
Café  
Cocoa  
Cacao  
Galletas saladas/ dulces  
Levadura seca  
Tapas pascualina: 2  
Aceitunas negras: 50g  
Mostaza en granos, Dijon y común  
Vino blanco y tinto  
Alcaparras

### **FREEZER**

Milanesas

Pollo: 2 muslos (150g c/uno)  
Pescado: 600g  
Carne picada: ½ kg  
Colita de cuadril: 1 unidad

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: echalotes, brócoli, coliflor, cebolla de verdeo, apio, berenjenas, calabaza, puerro, tomates cherry, zapallitos, zanahoria, cebolla, morrón, zucchinis  
Manteca: 100g  
Crema de leche light: 500cc

#### **COMPRA BÁSICA DE SUPER**

Quesos muzzarela: 330g  
Queso magro  
Queso dambo  
Queso cuartirolo  
Ricota descremada  
Jamón  
Huevos: 1 docena  
Leches: 1 litro/día  
Pan francés o de campo  
Yogures

Meriendas COLE ( yogures, jugos, panadería )

Frutas: limón  
Verduras ( sopas): apio, cebolla, tomate, morón  
Ensaladas: repollo, zanahoria, tomate

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