

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, berejenas, 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