

Lista de compras Menú Familia

ALACENA

Atún

Puré

Pulpa Tomates: ½ litro

Salsa de tomates para emerg.

Pan rallado: ½ kg

Aceites: 1 litro

Pastas secas: Tirabuzones ½ kg

Masa lasaña/ fijoas

Harina: 1 kg

Arroz: 1kg

Yerba

Polvo de hornear: 1 paquete de 50g

Mercado Verde

Almidón de maíz

Lentejas

Fideitos sopa

Azúcar impalpable/ azúcar rubia

Azúcar

Gelatina

Polenta: ½ kg

Mayonesa light

Ketchup

Orégano: 1 paquete

Semillas

Pasas de uva

Cereales

Café

Cocoa

Cacao

Galletas saladas/ dulces

Levadura seca

Tapas pascualina: 1

Aceitunas: 100g

Alcaparras

Avena

Champiñones: 100g

Almendras

FREEZER

Milanesas

Pollo: 4 supremas (150g c/una)

Pescado: lenguado 900g

Carne picada: ½ kg

Bifes: 600g

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, berenjena, calabacín, tomates cherry, zanahoria, zapallo, brócoli, acelga o espinaca, zapallitos o zucchini

Manteca

Crema de leche light

COMPRA BÁSICA DE SUPER

Quesos muzzarela

Queso magro: 300g

Queso dambo

Queso cuartirolo

Ricota descremada

Queso blanco descremado: 200g

Jamón

Huevos: 1 docena

Leches: 1 litro/día

Pan

Yogures

Meriendas COLE (yogures, jugos, panadería)

Frutas: limón

Verduras (sopas): calabaza, cebolla, zanahoria, morrón, zapallo, zapallito, puerro, espinaca, cebolla colorada, apio, tomate perita

Ensaladas: lechuga, cebolla, tomate, pepino

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

