



Lista de compras menú Familia

ALACENA

Atún: 1 lata en aceite

Puré

Pulpa Tomates: 1 litro

Salsa de tomates para emerg.

Pan rallado: ½ kg

Aceites: 1 litro

Pastas secas: ½ kg

Masa lasaña/ fijoas: 12 fijoas

Harina: 1 kg

Arroz: 1kg

Yerba

Polvo de hornear: 1 paquete de 50g

Mercado Verde

Almidón de maíz

Lentejas en conserva

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

Alcaparras

Champiñones: 250g

Accetto

Extracto de carne

Choclo en grano: 1 lata

Tofu: 100g

FREEZER

Milanesas de carne: 4 unidades

Pollo: 6 pechugas

Pescado: filetes 600g

Carne picada

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: berenjenas, calabacín, tomates cherry, tomates, espinaca, papas, apio, zanahoria, zapallitos, calabaza

Manteca: 120g

Crema de leche light: 250cc

COMPRA BÁSICA DE SUPER

Quesos muzzarela: 300g

Queso magro: 300g

Queso dambo

Queso cuartirolo

Ricota descremada: 500g

Queso crema: 200g

Jamón: 200g

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, zapallo, tomate perita, rúcula, lechuga mantecosa, común y crespita, albahaca

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

laurel, albahaca, ciboulette