



## **LISTA DE COMPRAS MENÚ BAJAS CALORÍAS**

### **ALACENA**

Atún: 1 lata al agua  
Puré  
Pulpa Tomates  
Salsa de tomates para emerg.  
Pan rallado  
Aceites: 1 litro  
Pastas secas: 1 paquete de Cintas verdes  
Masa lasaña/ fijoas  
Harina: 1 kg  
Arroz  
Yerba  
Polvo de hornear: 1 paquete de 50g  
Mercado Verde  
Almidón de maíz: 1 paquete 250g  
Lentejas  
Fideitos sopa  
Azúcar impalpable/ azúcar rubia  
Azúcar  
Gelatina diet  
Polenta  
Mayonesa light: 1 sachette de 250cc  
Ketchup  
Orégano: 1 paquete  
Semillas: sésamo y lino  
Pasas de uva  
Cereales  
Café  
Cocoa  
Cacao  
Galletas saladas/ dulces  
Levadura seca  
Vinagre: ½ litro  
Pipas: 50g

Mostaza

### **FREEZER**

Milanesas carne

Pollo para churrascos: 1 suprema

Pescado: 4 filetes de 150g c/uno

Colita de cuadril: 1/2 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, zapallitos, puerros, tomates cherry, cebolla de verdeo, zapallo, calabaza

Manteca

Crema de leche light

### **COMPRA BÁSICA DE SUPER**

Quesos muzzarela

Queso magro: 400g

Ricota descremada: 200g

Muzarella: 100g

Huevos: 1 docena

Leches: 1 litro/día

Panes molde: ½ kg Integral

Pan pita: 2 unidades

Yogures

Meriendas COLE ( yogures, jugos, panadería )

Frutas: limón

Verduras ( sopas)

Ensaladas: lechuga, tomate, lechuga crespita, berro, rúcula, zanahoria, cebolla, pepino, espinaca, morrón amarillo

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

