



LISTA DE COMPRAS MENÚ BAJAS CALORÍAS

ALACENA

Atún: 1 lata
Puré
Pulpa Tomates
Salsa de tomates para emerg.
Pan rallado
Aceites: 1 litro
Pastas secas
Masa lasaña
Harina: 1 kg
Arroz + arroz integral
Yerba
Polvo de hornear: 50g
Trigo etc. Mercado Verde
Maicena
Lentejas
Fideitos sopa
Azúcar impalpable/ azúcar rubia
Gelatina
Polenta
Mayonesa light
Ketchup
Orégano
Semillas de sésamo
Pasas de uva
Cereales
Café
Cocoa
Cacao
Galletas saladas/ dulces
Vinagre: ½ litro
Aceitunas

FREEZER

Milanesas carne y pollo
Pescado: 1 kg (bifes de 100-120g c/uno)
Muslos de pollo: 2 unidades
Churrascos de carne: 150g
Pollo para churrascos

Pasta rellena
Hamburguesas caseras
Puré de calabaza
Cebolla y morrón picados: ½ kg de cebolla y ½ kg de morrón
Bocaditos de pechuga
Queso rallado: 1 paquete de 360g
Muzzarella rallada
Verduras: coliflor o brócoli, tomate, zanahoria, choclo, zapallitos, calabaza, espinaca
Manteca
Crema de leche light

COMPRA BÁSICA DE SUPER

Quesos muzza
Queso magro: 300g
Ricota descremada: 300g
Queso fresco o muzarella: 300g
Huevos: 1 docena
Leches
Panes molde, viena, pita, fresco
Yogures
Jugos
Meriendas COLE (yogures, jugos, panadería)
Frutas: manzana, limón
Verduras (sopas)
Ensaladas: apio, lechuga, albahaca, rúcula, tomate, cebolla, morrón, remolacha, repollo, zanaoria, berro

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