

comer & disfrutar

Lista de compras Menú Familia

ALACENA

Atún

Puré

Pulpa Tomates

Salsa de tomates para emerg.

Pan rallado: 1 paquete de ½ kg

Aceites: 1 litro

Pastas secas: 1 paquete de ½ kg

Masa lasaña/ fijoas: 8 fijoas

Harina: 1 kg

Arroz

Yerba

Polvo de hornear: 1 paquete de 50g

Mercado Verde

Almidón de maíz: 200g

Lentejas

Fideitos sopa

Azúcar impalpable/ azúcar rubia

Azúcar

Gelatina

Polenta

Mayonesa light: 1 sachete de 250g

Ketchup

Orégano: 1 paquete

Semillas: semillas de comino molido

Pasas de uva

Cereales

Café

Cocoa

Cacao

Galletas saladas/ dulces

Levadura seca

Tapas pascualina: 1

Vinagre: ½ litro

Choclo desgranado: 1 lata

Mostaza

Aceitunas verdes y negras

Champiñones

FREEZER

Milanesas carne: 4 unidades

Suprema de pollo: 3 unidades

Pollo para churrascos

Muslos de pollo

Pescado: 4 filetes

Carne picada: ½ 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 de 360g

Muzzarella rallada

Verduras: chauchas, brócoli, zanahoria, calabacines, tomates, papas, cebollas, calabaza, choclo

Manteca

Crema de leche light.

COMPRA BÁSICA DE SUPER

Queso muzzarela: 800g

Queso magro: 200g

Ricota

Jamón: 100g

Huevos: 1 docena

Leches: 1 litro/día

Panes molde

Yogures

Meriendas COLE (yogures, jugos, panadería)

Frutas: limón

Verduras (sopas): calabaza, zanahoria, morrón, zapallo, cebolla, zapallito, puerro, espinaca

Ensaladas: tomate, lechuga crespita, rúcula, pepino, repollo blanco, zanahoria, cebolla, lechuga

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