



Lista de compras para el menú familiar

Esta semana vas a necesitar los ingredientes escritos en rojo:

Alacena

Atún
Puré
Pulpa Tomates: 1 litro
Salsa de tomates para emerg.
Pan rallado
Aceite de oliva: 1 litro
Pastas secas: 1 paquete de vermicelli
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
Polenta
Mayonesa light
Ketchup
Orégano: 1 paquete
Semillas: sésamo y girasol
Pasas de uva
Cereales
Café
Cocoa
Cacao
Galletas saladas/ dulces

Levadura seca
Avena
Aceitunas
Almendras

Freezer

Pollo: 4 supremas
Jamón: 100g
Lomo: 200g
Pescado: 4 lomos de merluza
Carne picada: 1 kg
Pasta rellena: 100 ravioles de verdura o ricota
Hamburguesas caseras
Puré de calabaza
Cebolla y morrón picados: $\frac{1}{2}$ kg de cebolla y $\frac{1}{2}$ kg de morrón
Bocaditos de pechuga
Queso rallado: 1 paquete 360g
Muzzarella rallada: 400g
Verduras: remolacha, zapallitos, zanahoria, papas, morrón, cebolla, tomate, boniato, chuchas, espinaca
Manteca: 100g
Crema de leche light: 250cc

Compra básica del supermercado

Queso muzzarella
Queso magro
Queso blanco descremado: 200g
Ricota descremada: 300g
Huevos: 1 docena
Leches: 1 litro/día
Panes de molde
Yogures
Meriendas cole (yogures, jugos, panadería)
Frutas: limón
Verduras (sopas)
Ensaladas: lechuga, cebolla, brócoli, zanahoria, tomate, rúcula, albahaca, pepino, remolacha
Condimentos: sal, pimienta, perejil, ajo, romero, tomillo, orégano, nuez moscada, laurel, pimentón.