

comer & disfrutar

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 raviolos de verdura o ricota

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 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.