



Lista de compras 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: 8 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
Mostaza
Salsa de soja

Freezer

Pollo para churrascos: 1 suprema
Cuadril: 400g

Pescado: 4 lomos de merluza para milanesas + $\frac{1}{2}$ kg de camarones
Carne picada: 1 kg

Pasta rellena: 100 ravioles de ricota
Hamburguesas caseras
Pure 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: 200g
Verduras: zanahorias, morrones, cebolla de verdeo, calabaza, papas, tomates, repollitos de bruselas, zapallo, berenjenas, champiñones, espinaca,
Manteca
Crema de leche light: 250cc

Compra básica de supermercado

Quesos muzzarela: 100g
Queso magro: 600g
Queso blanco descremado: 200g
Ricota descremada: 300g
Huevos: 1 docena
Lches: 1 litro/dia
Panes molde
Yogures: descremado natural
Meriendas COLE (yogures, jugos, panadería)
Frutas: limón
Verduras (sopas)
Ensaladas: lechuga, rúcula, repollo, zanahoria, tomate, cebolla. Albahaca, pepino,
Condimentos: sal, pimienta, perejil, ajo, romero, tomillo, orégano, nuez moscada, laurel,

pimentón.