

comer & disfrutar

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 + ½ kg de camarones

Carne picada: 1 kg

Pasta rellena: 100 raviolos de ricota

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 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

Leches: 1 litro/día

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.