

comer & disfrutar

LISTA DE COMPRAS MENÚ FAMILIA

ALACENA

Atún

Puré

Pulpa Tomates: 1 litros

Salsa de tomates para emerg.

Pan rallado: 1 paquete de ½ kg

Aceites: 1 litro

Pastas secas: Spaguettis

Masa lasaña/ fijoas

Harina: 1 kg

Arroz: 1 kg

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

Ketchup

Orégano: 1 paquete

Semillas

Pasas de uva

Cereales

Café

Cocoa

Cacao

Galletas saladas/ dulces

Levadura seca

Tapas pascualina: 1

Avena

Aceitunas

Champiñones

Alcaparras

FREEZER

Milanesas carne: 4 unidades

Pollo para churrascos: 1 suprema

Muslos de pollo

Carne picada

Pescado: 1 unidad en postas

Bifes: 4 unidades

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: espinaca, cebolla, zapallitos, morrón rojo, verde y amarillo, zanahoria, papas, zapallo, tomates

Manteca

Crema de leche light: 750cc

COMPRA BÁSICA DE SUPER

Queso muzzarela

Queso magro: 300g mas 1 taza en trozos

Ricota: 350g

Huevos: 1 docena

Leches: 1 litro/día

Panes molde

Yogures

Meriendas COLE (yogures, jugos, panadería)

Frutas: limón

Verduras (sopas): tomate, cebolla, morrón, albahaca, calabaza

Ensaladas: tomate, lechuga, rúcula, berro, repollo blanco o colorado, zanahoria, morrón amarillo, cebolla

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

