

comer & disfrutar

Lista de compras para el menú semanal

Esta semana vas a necesitar los ingredientes escritos en rojo:

Alacena

Atún

Puré

Pulpa Tomates: 1 litro

Salsa de tomates para emerg.

Pan rallado

Aceites: 1 litro

Pastas secas

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

Pasas de uva

Cereales

Café

Cocoa

Cacao

Galletas saladas/ dulces

Levadura seca

Aceitunas

Vino tinto

Freezer

Pollo: 1 pechuga

Cuadril: 1 kg

Pescado: 600g (4 filetes de 150g c/uno)

Carne picada: 1/2 kg

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 360g

Muzzarella rallada: 300g

Verduras: calabacines, tomates, cebolla, papas, zanahoria, zuchinni, berenjenas, morrones, espinaca, puerros, chauchas, champiñones, calabaza

Manteca: 100g

Crema de leche light

Compra básica de supermercado

Quesos muzzarella: 100g

Queso magro: 400g

Queso blanco descremado: 200g

Ricota descremada: 350g

Huevos: 1 docena

Leches: 1 litro/día

Panes molde

Yogures

Meriendas para escuela (yogures, jugos, panadería)

Frutas: limón, manzana

Verduras (sopas)

Ensaladas: tomate, zanahoria, remolacha, lechuga crespita, rúcula, albahaca, repollo, cebolla

Condimentos: sal, pimienta, perejil, ajo, romero, tomillo, orégano, nuez moscada, laurel.