

comer & disfrutar

Lista de compras del menú familiar

Esta semana vas a precisar los ítems escritos en rojo:

Alacena

Atún: 1 lata al agua

Puré

Pulpa Tomates: 1 litro

Salsa de tomates para emerg.

Pan rallado: ½ kg

Aceites: 1 litro

Pastas secas: 500g

Masa lasaña/ fijoas

Harina: 1 kg + 1 kg integral

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 de calabaza

Pasas de uva

Cereales

Café

Cocoa

Cacao

Galletas saladas/ dulces

Levadura seca

Tapas pascualina: 1
Aceitunas: 50g
Quinoa: 500g
Avena
Vinagre
Mostaza

Freezer

Milanesas carne: 4 unidades
Pollo: 500g + 2 supremas
Pescado: 400g de camarones, 100g de mejillones

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: 200g
Verduras: morrones, espinaca, berenjenas, brócoli, coliflor, cebolla de verdeo, apio, calabaza, tomate, tomates cherry, zanahoria, puerros
Manteca
Crema de leche light

Compra básica de supermercado

Quesos muzzarela: 400g
Queso magro: 700g
Queso blanco descremado
Queso dambo
Queso cuartirolo
Ricota descremada: 300g
Huevos: 1 docena
Leches: 1 litro/día
Panes molde
Yogures: natural sin azúcar

Meriendas COLE (yogures, jugos, panadería)

Frutas: limón

Verduras (sopas):

Ensaladas: tomate, zanahoria, apio, manzana, lechuga, berro,

Condimentos: sal, pimienta, perejil, ajo, romero, tomillo, orégano, nuez moscada, laurel, albahaca, jengibre, curry