

comer & disfrutar

Lista de compras del menú familiar:

Esta semana vas a necesitar los ingredientes escritos en rojo:

Alacena

Atún

Puré

Pulpa Tomates

Salsa de tomates para emerg.

Pan rallado: 1 paquete de 1/2 kg

Aceites: 1 litro

Pastas secas: 1 paquete de 1/2 kg

Masa lasaña/ fijoas

Harina: 1 kg

Arroz

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: 1 sachete de 250g

Ketchup

Orégano: 1 paquete

Semillas

Pasas de uva

Cereales

Café

Cocoa

Cacao

Galletas saladas/ dulces

Levadura seca

Aceitunas
Orejones de ciruela
Hongos secos
Avena

Freezer

Suprema de pollo: 2
Nalga: 800g
Jamón: 100g
Pescado: 4 filetes para milanesas
Carne picada: 400g
Pasta rellena
Hamburguesas caseras
Pure de calabaza
Cebolla y morrón picados: 1/2 kg de cebolla y 1/2 kg de morrón
Bocaditos de pechuga
Queso rallado: 1 paquete de 360g
Muzzarella rallada: 200g
Verduras: apio, tomates, champiñones, tomates perita, acelga, zanahoria, cebolla, zapallo, papines,
Manteca: 100g
Crema de leche light.

Compra básica de supermercado

Queso muzzarella
Queso magro: 200g
Ricota: 350g
Huevos: 1 docena
Leches: 1 litro/día
Panes molde
Yogures
Meriendas COLE (yogures, jugos, panadería)
Frutas: limón
Verduras (sopas):
Ensaladas: tomate, lechuga, rúcula, berro, albahaca, repollo, zanahoria, cebolla
Condimentos: sal, pimienta, perejil, ajo, romero, tomillo, orégano, nuez moscada, albahaca