

comer & disfrutar

LISTA DE COMPRAS MENÚ FAMILIA

ALACENA

Atún

Puré

Pulpa Tomates

Salsa de tomates para emerg.

Pan rallado: 1 paquete de ½ kg

Aceites: 1 litro

Pastas secas: 1 paquete de ½ 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 verdes y negras

FREEZER

Milanesas carne: 4 unidades

Suprema de pollo: 1 unidad

Pollo para churrascos

Muslos de pollo

Pescado: 4 filetes

Carne picada: ½ 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 de 360g

Muzzarella rallada: 200g

Verduras: zapallitos, papas, zapallos, tomates secos, cebolla de verdeo, brócoli, chuchas, zanahoria, maíz

Manteca

Crema de leche light.

COMPRA BÁSICA DE SUPER

Queso muzzarela

Queso magro: 200g

Ricota: 350g

Huevos: 1 docena

Leches: 1 litro/día

Panes molde

Yogures

Meriendas COLE (yogures, jugos, panadería)

Frutas: limón

Verduras (sopas): calabaza, zanahoria, morrón, zapallo, cebolla, zapallito, puerro, espinaca

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

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