

comer & disfrutar

Lista de compras del menú familiar

Esta semana vas a necesitar los ingredientes escritos en rojo:

Alacena

Atún: 1 lata al agua

Puré

Pulpa Tomates: 1 litro

Salsa de tomates para emerg.

Pan rallado: 500g

Aceites: 1 litro (Oliva)

Pastas secas: 1 paquetes

Masa lasaña/ fijoas: 12 unidades

Harina: 1 kg

Arroz: 1 kg

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: sésamo

Pasas de uva: 50g

Cereales

Café

Cocoa

Cacao

Galletas saladas/ dulces

Levadura seca

Tapas pascualina: 1
Vinagre: ½ litro
Nueces: 50g
Champiñones: 100g
Salsa de soja
Choclo desgranado y choclo cremoso
Aceitunas: 150g

Freezer

Milanesas carne
Pollo: 3 supremas
Pescado
Colita de cuadril: 1/2 kg
Carne picada

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
Verduras: cebolla, puerros, zanahoria, espinaca, berenjenas, tomates, cebolla de verdeo, echalottes, zapallo, papas, tomates cherry, calabacines, zapallitos, brotes de soja
Manteca
Crema de leche light: 250cc

Compra básica de supermercado:

Quesos muzzarela: 650g
Queso magro: 150g
Queso dambo
Ricota descremada: 300g
Huevos: 1 docena
Leches: 1 litro/día
Panes molde
Pan pita
Yogures

Meriendas COLE (yogures, jugos, panadería)

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

Ensaladas: lechuga, lechuga crespita, berro, albahaca, tomate, remolacha

Condimentos: sal, pimienta, perejil, ajo, romero, tomillo, orégano, nuez moscada, curry, laurel, albahaca, menta, pimentón dulce