

## LISTA DE COMPRAS MENÚ VIANDAS

### ALACENA

Atún: 1 lata

Puré

Pulpa Tomates: 1 litro

Salsa de tomates para emerg.

Pan rallado

Aceites: 1 litro

Pastas secas: ½ kg de espinaca

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: 1 kg

Gelatina

Polenta

Mayonesa light

Ketchup

Orégano: 1 paquete

Semillas

Pasas de uva

Cereales

Café

Cocoa

Cacao

Galletas saladas/ dulces

Levadura seca

Accetto

Aceitunas: 100g

Avena

Tapas pascualina: 2

### FREEZER

Milanesas

Pollo: 1 pechuga  
Pescado  
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 360g  
Muzzarella rallada  
Verduras: cebolla, zanahoria, morrones, zapallitos, tomate, calabacín, tomates cherry, acelga o espinaca  
Manteca: 100g  
Crema de leche light

## **COMPRA BÁSICA DE SUPER**

Quesos muzzarela: 200g

Queso magro  
Queso dambo  
Queso cuartirolo  
Ricota descremada  
Jamón  
Huevos: 1 docena  
Leches: 1 litro/día  
Pan  
Yogures

Meriendas COLE ( yogures, jugos, panadería )

Frutas: limón

Verduras ( sopas): cebolla, zanahoria, morrón, zapallo, zapallito, puerro, espinaca, cebolla colorada, apio, tomate perita, remolacha

Ensaladas: lechuga, cebolla, tomate, repollo blanco o colorado, zanahoria, cebolla

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