

LISTA COMPRA MARZO

FRUTA Y VERDURA

- Espinacas
- 2/3 Pimientos rojos
- 2/3 pimientos verdes
- 3 /4cebollas
- 2/3 zanahorias
- 2/3 patatas
- 3/4 alcachofas
- 1/4 col lombarda
- 1/4 calabaza
- 2 calabacines
- 1 bandeja champiñones
- tomate ensalada (Monte Rosa, RAF, ...)
- brotes alfalfa
- lechuga
- 2/3 manzanas
- 2 berenjenas
- 2/3 naranjas
- fresas
- 1 aguacate

DESPENSA

- 1 bote lentejas cocidas
- frutos secos sin sal y crudos (pistachos, nueces, avellanas, almendras, ...)
- tomate triturado
- latas atún al natural
- copos integrales sin azúcar
- chocolate 70% cacao (mínimo)
- arroz integral
- espaguetis integrales
- lentejas secas (rojas) ó espirales lentejas
- salsa de soja

FRESCOS

PANADERÍA

- 1 barra pan integral
- 1 pan redondo integral

LÁCTEOS

- yogur griego
- Queso fresco (tipo Burgos)
- 1 medallón queso rulo de cabra

HUEVOS

- ½ docena huevos (código 0 o 1)

PESCADO, CARNE

- lomo bacalao
- lomos merluza
- lomos salmón salvaje
- ¼ pollo
- 1 / 2 chuletas de cerdo, lomo