

Lista de la compra menú confinamiento

Farináceos	Verduras (hortalizas) y setas	Frutas
<input type="checkbox"/> 120g Arroz integral <input type="checkbox"/> 40g Pasta integral <input type="checkbox"/> 80g Quínoa <input type="checkbox"/> 120g Pan integral <input type="checkbox"/> 250g Cereales de trigo integral <input type="checkbox"/> 5 unidades Patata	<input type="checkbox"/> 200g Espinacas <input type="checkbox"/> 100g Guisantes congelados <input type="checkbox"/> 3 unidades de Calabacín <input type="checkbox"/> 1/4 de Calabaza <input type="checkbox"/> 5 unidades de Cebolla <input type="checkbox"/> 100g Champiñón o setas <input type="checkbox"/> 50g Rabanitos <input type="checkbox"/> ½ unidad de Brócoli <input type="checkbox"/> 1 Espárragos Trigueros	<input type="checkbox"/> 2 Limón <input type="checkbox"/> 600g de Fresas <input type="checkbox"/> 5 unidades Manzana <input type="checkbox"/> 2 unidades Naranja <input type="checkbox"/> 6 unidades de mandarina <input type="checkbox"/> 4 unidades Pera <input type="checkbox"/> 1 unidad Plátano
Legumbres	<input type="checkbox"/> 200g de Judía verde <input type="checkbox"/> 1 unidad de Lechuga <input type="checkbox"/> 1 unidad de puerro <input type="checkbox"/> 1 unidad Pimiento Rojo <input type="checkbox"/> 1 unidad Remolacha <input type="checkbox"/> 6 unidades Tomate <input type="checkbox"/> 7 unidades de Zanahoria <input type="checkbox"/> 1bote con Tomate cherry <input type="checkbox"/> 1 pimiento verde <input type="checkbox"/> 1 Ajo <input type="checkbox"/> 10g de Perejil <input type="checkbox"/> 1 aguacate <input type="checkbox"/> 200g calçots	Frutos secos
<input type="checkbox"/> 40g Garbanzos conserva <input type="checkbox"/> 40g Lentejas conserva <input type="checkbox"/> 40g Alubia blanca conserva		<input type="checkbox"/> 200g de nueces <input type="checkbox"/> 15g de pipas de calabaza <input type="checkbox"/> 15g de Almendras
Pescados y mariscos	Lácteos	Carnes
<input type="checkbox"/> 100g Merluza <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 50g de salmón <input type="checkbox"/> 100g sardina <input type="checkbox"/> 100g de sepia	<input type="checkbox"/> 2l de lLeche <input type="checkbox"/> 6 unidades de Yogur <input type="checkbox"/> 3 unidades de Queso Fresco individual <input type="checkbox"/> 80g de Queso semicurado	<input type="checkbox"/> 100g Pollo <input type="checkbox"/> 100g Pavo <input type="checkbox"/> 100g de ternera, carne magra de ternera, etc. <input type="checkbox"/> 150g de Jamón york <input type="checkbox"/> 3 Huevos

	<p>Grasas:</p> <p><input type="checkbox"/> 1L de aceite de Oliva Virgen</p>	<p>OTROS:</p> <p><input type="checkbox"/> 15g de Cacao</p> <p><input type="checkbox"/> 2 Tortillas Mejicanas</p> <p><input type="checkbox"/> 15g de miel</p> <p><input type="checkbox"/> 15g de canela</p>
--	---	--

Para el menú ovolactovegetariano: (substituir los pescados y carnes)

- 200g de Tofu
- 100g de Tempeh
- 100g de Seitan