



# LISTA DE LA COMPRA PARA TODA LA SEMANA

- ✓ Verdura variada de todos los colores  
(fijarnos en las que utilizaremos en el menú)
- ✓ Fruta variada de todos los colores
- ✓ Pasta integral
- ✓ Lasaña
- ✓ Arroz integral
- ✓ Quinoa
- ✓ Harina integral de espelta
- ✓ Pan de calidad
- ✓ Lentejas
- ✓ Garbanzos
- ✓ Alubias
- ✓ Huevos
- ✓ Vegetariano
- ✓ Tofu (o pollo)
- ✓ Soja texturizada (o carne picada)
- ✓ Yogures
- ✓ Kefir
- ✓ Queso
- ✓ Pescado (para 2 comidas)
- ✓ Frutos secos

