

Esta es la lista de la compra para el menú saludable de la OCU

Bebidas

<i>Vino de mesa blanco</i>	<i>1 litro</i>
<i>Zumo de naranja</i>	<i>4 litros</i>

Carnicería, pollería, huevos

<i>Carne picada vacuno, añejo</i>	<i>300 g</i>
<i>Chuletas de cordero (recental)</i>	<i>650 g</i>
<i>Conejo entero</i>	<i>700 g</i>
<i>Huevos</i>	<i>2 docenas</i>
<i>Follo entero</i>	<i>1 kg</i>
<i>Solomillo de cerdo</i>	<i>400 g</i>
<i>Jerneta, filete de tapa, Clase 1ª</i>	<i>800 g</i>

Charcutería

<i>Bacon en lonchas</i>	<i>1 paquete (200 g)</i>
<i>Chorizo en sarta</i>	<i>1 sarta (280 g)</i>
<i>Jamón de York</i>	<i>4 paquetes de 6 lonchas</i>
<i>Jamón serrano</i>	<i>2 paquetes de 100 g</i>
<i>Salchichón en lonchas</i>	<i>2 paquetes 250 g</i>

Conservas, aceites, salsas, caldos

<i>Aceite de oliva 1º</i>	<i>2 botellas de 1 litro</i>
<i>Atún en aceite</i>	<i>1 pack (3 latas x 80 g)</i>
<i>Caldo de pollo</i>	<i>2 bricks de 1 litro</i>
<i>Maíz dulce</i>	<i>2 packs (pack 3 x 160 g)</i>
<i>Piña en rodajas en su jugo</i>	<i>5 latas de piña</i>
<i>Sardinias en aceite</i>	<i>3 latas</i>
<i>Tomate frito</i>	<i>3 envases (400-425 g)</i>
<i>Sal fina</i>	<i>1 kg</i>
<i>Vinagre de vino tinto</i>	<i>1 litro</i>

Desayuno, pan, dulces

<i>Azúcar</i>	<i>1 kg</i>
<i>Cacao soluble</i>	<i>1 bote (900 g)</i>
<i>Café molido mezcla</i>	<i>1 paquete de 250 g</i>
<i>Cereales de desayuno infantiles</i>	<i>2 cajas de 500 g</i>
<i>Cereales de desayuno adultos</i>	<i>2 cajas de 375 g</i>
<i>Galletas tipo María</i>	<i>1 paquete (800 g)</i>
<i>Mermelada de melocotón</i>	<i>1 tarro</i>
<i>Pan blanco, pistola/barra</i>	<i>32</i>
<i>Pan de hamburguesa</i>	<i>1 bolsa de 4 unidades</i>
<i>Pan de molde</i>	<i>4 paquetes (de 500 g)</i>

Frutas y verduras

<i>Aguacate</i>	<i>300 g</i>
<i>Ajo</i>	<i>1 malla de 1 kg</i>
<i>Alcachofas</i>	<i>700 g</i>
<i>Berenjena</i>	<i>860 g</i>
<i>Brocoli</i>	<i>700 g</i>
<i>Calabacin</i>	<i>1,5 kg</i>
<i>Cebolla</i>	<i>1 kg</i>
<i>Champiñón entero</i>	<i>1 kg</i>
<i>Guisantes</i>	<i>250 g</i>
<i>Judía verde plana</i>	<i>1, 250 kg</i>
<i>Kiwi</i>	<i>1,8 kg</i>
<i>Lechuga iceberg</i>	<i>2 unidades</i>
<i>Manzana Golden</i>	<i>4 kg</i>
<i>Naranja de mesa</i>	<i>2,5 kg</i>
<i>Patata,</i>	<i>4,5 kg</i>
<i>Pepino</i>	<i>750 g</i>
<i>Pera Conferencia</i>	<i>4,8 kg</i>
<i>Pimiento verde alargado</i>	<i>0,5 kg</i>
<i>Plátano de Canarias</i>	<i>4 kg</i>
<i>Fuero</i>	<i>2 manojos</i>
<i>Jomate de ensalada, Categoría 1ª</i>	<i>5,67 kg</i>
<i>Zanahoria</i>	<i>2 kg</i>

Lácteos

<i>Batido chocolate Puleva</i>	<i>2 packs (de 6 x 200 ml)</i>
<i>Flan de huevo</i>	<i>2 packs (de 4 x 100 g)</i>
<i>Leche entera U.H.J.</i>	<i>16 litros</i>
<i>Mantequilla</i>	<i>1 barqueta 250 g</i>
<i>Queso Manchego semicurado</i>	<i>120 g</i>
<i>Queso Manchego tierno</i>	<i>400 g</i>
<i>Yogur liquido natural</i>	<i>7 packs (packs 6 x 100 g)</i>
<i>Yogur natural</i>	<i>6 packs (4 x 125 g)</i>
<i>Yogur sabor fresa</i>	<i>6 packs (4 x 125 g)</i>

Pasta, arroz, legumbres

<i>Alubias blancas cocidas</i>	<i>4 botes (de 540-580 g)</i>
<i>Arroz redondo blanco</i>	<i>1 kg</i>
<i>Fideos finos</i>	<i>1 paquete (500 g)</i>
<i>Garbanzos secos</i>	<i>1 kg</i>
<i>Lentejas secas</i>	<i>1 kg</i>
<i>Macarrones</i>	<i>1 paquete de 500 g</i>

Pescadería

<i>Emperador</i>	<i>500 g</i>
<i>Gallo de ración</i>	<i>900 g</i>
<i>Lubina</i>	<i>1 unidad</i>
<i>Mejillones</i>	<i>400 g</i>
<i>Merluza, filete sin piel congelado</i>	<i>2 bolsas de 410 g</i>
<i>Merluza, lomos congelados</i>	<i>1 paquete</i>
<i>Salmón en rodajas</i>	<i>500 g</i>
<i>Sardina gorda</i>	<i>800 g</i>

Platos preparados

<i>Croquetas de jamón</i>	<i>2 paquetes</i>
<i>Papas fritas</i>	<i>2 bolsas</i>
<i>Pizza jamón y queso</i>	<i>2 pizzas</i>