

Lista de la compra de otoño

FRUTAS Y VERDURAS

- ☐ Pera
- ☐ Mandarina
- ☐ Manzana
- ☐ Granada
- ☐ Uva
- ☐ Caqui
- ☐ Calabaza
- ☐ Boniato
- ☐ Col lombarda
- ☐ Coliflor
- ☐ Brócoli
- ☐ Acelgas
- ☐ Pimiento
- ☐ Patata
- ☐ Cebolla
- ☐ Ajo
- ☐ Setas
- ☐

CARNE Y PESCADO

- ☐ Pollo
- ☐ Pavo
- ☐ Ternera
- ☐ Cerdo
- ☐ Hamburguesa
- ☐ Jurel
- ☐ Sardina
- ☐ Dorada
- ☐ Salmonete
- ☐ Berberecho
- ☐ Pulpo
- ☐

REFRIGERADOS

- ☐ Leche
- ☐ Bebida vegetal
- ☐ Yogur
- ☐ Queso
- ☐ Huevos
- ☐ Mantequilla
- ☐ Jamón cocido
- ☐ Jamón serrano
- ☐ Pavo
- ☐ Hummus
- ☐
- ☐

DESPENSA

- ☐ Legumbres
- ☐ Arroz integral
- ☐ Pasta integral
- ☐ Avena
- ☐ Quinoa
- ☐ Pan integral
- ☐ Harina
- ☐ Frutos secos
- ☐ Semillas
- ☐ Aceite / vinagre / Sal
- ☐ Especias
- ☐ Café / té / infusiones
- ☐ Conservas
- ☐ Brick de sopa
- ☐ Chocolate
- ☐
- ☐
- ☐

CONGELADOS

- ☐ Pescado congelado
- ☐ Marisco congelado
- ☐ Verduras congeladas
- ☐
- ☐

LIMPIEZA

- ☐ Detergente
- ☐ Suavizante
- ☐ Limpiadores específicos (suelo, wc...)
- ☐ Papel de wc / cocina
- ☐ Servilletas
- ☐ Papel de aluminio
- ☐ Papel film / vegetal
- ☐
- ☐

PERFUMERÍA

- ☐ Gel
- ☐ Champú
- ☐ Suavizante
- ☐ Desodorante
- ☐ Crema
- ☐ Pasta de dientes
- ☐ Productos de cabello
- ☐ Compresas /
tampones
- ☐