

# Lista de la compra de primavera

## FRUTAS Y VERDURAS

- Fresas
- Mandarina
- Nectarina
- Níspero
- Cerezas
- Naranja
- Plátano
- Puerro
- Habas
- Espárragos verdes
- Espinacas
- Guisantes
- Berenjena
- Calabacín
- Patata
- Cebolla
- Ajo
- 

## CARNE Y PESCADO

- Pollo
- Pavo
- Ternera
- Cerdo
- Hamburguesa
- Atún
- Rape
- Boquerones
- Merluza
- Rodaballo
- Lenguado
- 

## 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
- 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
- Crema solar / aftersun
- Protector solar cabello