

LISTA DE LA COMPRA

PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE DURANTE EL CONFINAMIENTO



1 kg	Lentejas	1,30
1 kg	Arroz integral	1,49
1 kg	Zanahoria	0,69
3 ud	Cebolla (manojos)	1,25
1 kg	Patata	1,49
2 ud	Lechuga	0,99
300 g	Espinacas	1,15
1 kg	Alubias	1,69
1 kg	Alcachofas	1,89
400 g	Merluza	3,59
125 g	Lasaña (placas)	0,69
250 g	Pescado azul de lonja	4,98
500 g	Dorada	3,48
300 g	Pollo	2,03
500 g	Conejo	3,84
12 ud	Huevos camperos	3,18
400 g	Garbanzos	0,68
500 kg	Fideo integral	0,95
150 g	Frutos secos (nueces)	2,09
300 g	Puerros	1,39
300 g	Espárragos trigueros	1,79
1 kg	Naranjas	1,19
1 kg	Mandarinas	1,99
1 kg	Manzanas	1,69
400 g	Endibia (4 unidades)	1,39
1 kg	Habas	1,99
1 kg	Guisantes	1,15
150 g	Ajetes	1,79
250 g	Queso fresco	1,99
200 g	Rabanitos	1,19
500 g	Remolacha	0,99
1 l	Aceite oliva	2,45
50 g	Rúcula	0,89

TOTAL

59,33 €*

Cuantía vale-beca comedor: **60€**



*Los precios se ajustan a los supermercados donde puede ser usado el vale-beca comedor. Desde la Plataforma, se promueve la reducción y eliminación de los plásticos monouso, pero en este caso, se ajusta a la oferta del supermercado donde se debe hacer uso del vale-beca.



LAS NAVES



25cerai

AJUSTIA ALIMENTARIA

