

LISTA DE LA COMPRA

PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE (MENÚ 4 SEMANAS)



3 kg	Zanahoria	5,46	2 doc	Huevos camperos	4,88
500 g	Remolacha	5,10	1 kg	Merluza	9,95
2 ud	Lechuga	2,38	1 kg	Jurel	4,00
3 kg	Patata	4,47	1 ud	Sardinas	3,00
3 kg	Cebolla	4,55	2 kg	Bacaladilla	5,00
3 kg	Pepino	5,94	2 ud	Pescadilla	11,90
3 kg	Calabacín	5,52	2 g	Pollo (campero)	11,00
3 kg	Tomate	6,54	1 kg	Ternera guisar (eco)	7,45
300 g	Espinacas	4,82	650 g	Preparado arroz horno	3,76
2 kg	Judias verdes	9,19	400 g	Gambas	5,60
1 kg	Guisantes	4,00	150 g	Almendras	0,75
2 ud.	Col (lombarda)	3,43	200 g	Anacardos	2,20
280 g	Garrofó	2,69	12 g	Orégano	1,00
250 g	Ajo	2,04	4 latas	Tomate triturado	3,04
150 g	Perejil	1,28	1 kg	Harina	0,78
300 g	Espárragos trigueros	6,23	1 kg	Alubias blanca	1,69
2 kg	Manzana golden	5,77	1 kg	Lentejas pardina	1,49
1 kg	Melocotón	3,63	1 kg	Garbanzos lechoso	2,54
2 kg	Albaricoque	7,25	2 kg	Arroz	2,38
2 kg	Paraguayo	7,27	1 kg	Fideos	0,98
2 kg	Queso fresco	12,80	1 kg	Cuscús	2,60
12 ud	Yogur	1,49	2 kg	Pasta (macarrones)	1,96

TOTAL

199,78€

Cuantía beca de comedor: 200€/ mensual

LOS PRECIOS DE LAS VERDURAS Y FRUTAS SE HAN ESTIMADO EN BASE A PRECIOS DE VENTA DIRECTA O EN MERCADO DE PRODUCTOS ECOLÓGICOS, LOCALES Y DE TEMPORADA. EL RESTO DE IMPORTES SON UNA ESTIMACIÓN A PARTIR DE PRECIOS DE DISTINTOS SUPERMERCADOS. EL POLLO Y LOS HUEVOS PROCEDEN DE ANIMALES CRIADOS AL AIRE LIBRE Y LA TERNERA ES ECOLÓGICA. DESDE ESCOLES QUE ALIMENTEN, RECOMENDAMOS COMPRAR A GRANEL EN MERCADOS Y TIENDAS DE BARRIO Y EL CONSUMO DE ALIMENTOS INTEGRALES, DE PROXIMIDAD Y DE TEMPORADA, SI ES POSIBLE ECOLÓGICOS.

sobiranalimentariapv.org/mapeig-sobirania-alimentaria/

