

# Lista de Compras (para el menú semanal)

- 1 galón de leche
- 5 yogurts de varios sabores
- 1 lb (450 gr) de uvas
- 1 lb (450 gr) de frutillas
- 3 manzanas
- 1 paquete de Goldfish snacks
- 1 paquete de frambuesas
- 4 bananas
- 1 paquete de tortillas mexicanas
- 3 pechugas de pollo
- 9 oz (250 gr) de carne molida
- 1 paquete de brócoli congelado
- 1 lechuga
- 1 porción de pescado tilapia
- 1 lb (450 gr) de papas Russel
- 1 paquete de waffles
- 1 botella de jugo V8
- 7 oz (200 gr) de carne para el horno
- 1 tarro de spaguetti Campbell's Os
- 1 paquete de pan de molde integral
- 1 paquete de avena tradicional
- 1 caja de uvas sin pepas
- 3 huevos
- 1 porción de pizza comprada
- 1 tarro de atún al agua
- 1 paquete de lentejas
- 1 paquete de espinacas
- 1 paquete de pasta de su preferencia
- 1 paquete de macarrones y queso
- 1 porción de queso, de su preferencia
- 1 piña
- 1 porción de salmón, u otro pescado
- 1/2 lb (225 gr) de porotos verdes
- 1 paquete de trigo mote (barley)
- 1 paquete de jamón
- 1 paquete de cereal
- 2 tomates