

MENÚ SEMANAL

#Batch cooking

LUNES:

MARTES:

MIÉRCOLES:

JUEVES:

VIERNES:

SÁBADO:

DOMINGO:

LISTA DE LA COMPRA :



Consejo: GUARDA CADA COSA EN SU LUGAR

emsa



En la nevera, la temperatura suele ser más baja en la parte inferior que en la superior, ya que el aire frío circula hacia abajo y se acumula en el compartimento de las verduras. Esto provoca una gran diferencia de temperaturas.

COMPARTIMENTO SUPERIOR:

7-10°C

- Queso
- Conservas



COMPARTIMENTO MEDIO:

6-7°C

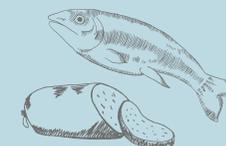
- Lácteos
- Sobras



COMPARTIMENTO INFERIOR:

4-5°C

- Alimentos perecederos como
- carne
- pescado



CAJÓN DE LAS VERDURAS:

10-13°C

- Frutas
- Verduras



PUERTA:

8-10°C

- Huevos
- Mantequilla
- Mostaza, salsas
- Bebidas abiertas, zumos etc.



NO VA EN LA NEVERA:



- Plátano
- Aguacate
- Patata



- Albahaca
- Pan
- Miel



- Chocolate
- Café
- Aceite de olivia