

Ésta es una compra tipo para una semana que variará en función de los gustos de cada tripulación, pero que os puede servir como referencia.

Recomiendo:

- Pensar en un menú pero cada día de la semana y comprar en función de él.
- No plantearse platos muy elaborados pues en el barco el espacio de la cocina es limitado.
- La nevera tampoco es como la de nuestra casa y por tanto conviene no llevar muchos alimentos perecederos.
- Son muy útiles los platos precocinados.

COMPRA

1. VERDURAS

- TOMATES
- LECHUGA
- CEBOLLAS
- AJOS
- PEPINOS
- PIMIENTOS
- PATATAS

2. PASTA

- ESPAGUETI
- MACARRONES
- TALLARINES

3. LATAS

- ATÚN
- MEJILLONES

4. FRUTA

- MELON
- SANDÍA
- MANZANAS
- PLATANOS

5. DESAYUNO

- LECHE
- CAFÉ
- CACAO
- PAN DE MOLDE
- PAN TOSTADO
- GALLETAS
- MANTEQUILLA
- MERMELADAS

6. CARNE

- CARNE PICADA
- POLLO
- FILETES
- LOMO

7. EMBUTIDOS/ QUESO/ HUEVOS

- HUEVOS
- SALCHICHAS
- JAMÓN YORK
- SALAMI
- CHORIZO
- BACON
- QUESO SÁNDWICH
- OTROS...

8. DULCES

- CHOCOLATE
- GALLETAS, BOLLITOS...

9. BEBIDAS

- AGUA: AL MENOS 2 LITROS POR PERSONA Y DÍA
- ZUMOS
- COCA COLA
- FANTA NARANJA/ LIMON
- TÓNICA
- CERVEZAS
- VINO
- LICORES: RON, GINEBRA, VERMOUT

10. APERITIVOS

- PATATAS FRITAS
- CACAHUETES
- ACEITUNAS

11. VARIOS

- MOSTAZA
- KETCHUP
- MAYONESA
- ACEITE OLIVA
- VINAGRE
- SAL
- AZÚCAR
- PIMIENTA
- HIELO

12. LIMPIEZA...

- LAVAVAJILLAS
- PAPEL HIGIÉNICO
- PAPEL COCINA
- PLATOS/ VASOS DESECHABLES