



Lista de Compras



10 a 14 de setembro 2018

Frutas e Vegetais

2 Alfaces Grandes
200 gramas Rúcula
1 couve-roxa média
1,5 kg de cenoura
1 cabeça de brócolos grande
8 Batata doce média
1 molho espinafres
3 cabeças de alho
3 molhos de coentros
300 gramas de batata branca
1 molho salsa
1 couve-flor
8 Tomates médios
4 cebola roxa
500 gramas morangos
3 abacates
1 lima
125 gramas framboesas
2 courgettes médias
125 gramas mirtilos
1 beringela
400 gramas de tomate cherry
1 beterraba
1 limão
1 pimento vermelho

Carne e Peixe:

2 a 3 costeletas de novilho
2 a 3 postas de salmão
800 gramas de peito de peru
800 gramas de ameijoas
250 gramas bacalhau desfiado
1,2kg de polvo ou tentáculos de pota
4 peitos de frango
2 douradas

Mercearia

café
óleo de coco
canela
Iogurte Natural (Grego)
Millet Puff
2 duzias ovos
100 gramas nozes
azeite
sal
pimenta
cominhos
noz moscada
100 gramas de amendoa
farinha de mandioca
100 gramas farinha de amendoa
2 tâmaras medjol
Bebida vegetal
Bicarbonato de sódio
Manteiga amêndoa
Oregãos
Tomilho
Vinagre

Carnes Frias e Laticínios

6 fatias de presunto
100 gramas queijo ralado
200 gramas parmesão

Notas