



Lista de Compras

21 de setembro de 2018



Frutas e Vegetais

1 cabeça brócolos
6 batata doce
1 alface grande
Canónigos
100 gramas rúcula
1 Beterraba
1 molho coentros
2 cabeças de alho
2 abacates
2,5kg de tomate
500 gramas morango
1 couve
3 beringelas
1 molho manjeriço
2 courgettes
3 alho francês
4 cenouras
100 gramas tomate cherry
4 cebolas
1 molho segurelha
cebolinho
1 pimento vermelho

Carne e Peixe:

2 ou 3 robalos
2 ou 3 postas de bacalhau
500 gramas de carne para picar
2 ou 3 costeletas de vitela
8 lombos de pescada
1 pargo
3 bifes de peru
4 ou 5 iscas
500 gramas de camarão

Mercearia

café
óleo de coco
canela
millet puf
500 gramas de grão de bico
200 gramas de farinha de mandioca
100 graças de linhaça
pimenta
sal
2 dúzias ovos
polpa de tomate
azeite
farinha batata doce
farinha de alfarroba
bebida vegetal
pesto (ver ingredientes ou fazer em casa)
vinagre

Carnes Frias e Lactínicos

Iogurte natural
4 mozzarellas frescas
100 gramas parmesão
100 gramas presunto

Notas