



Lista de Compras

03 a 07 dezembro de 2018



Frutas e Vegetais

1 molho espinafres
125 gramas mirtilos
8 cebolas roxas
1,5 kg tomate
1 molho coentros
2 cabeças de alho
2 alho francês
200 gramas Cogumelos Portobello
700 gramas abóbora hokaido
1 raminho de hortelã
1 raminho manjeriço
1 kg cenouras
5 courgettes
1 nabo
2 chuchus
1 couve-flor grande
2 Abacates
1 Beringela
1 Cabeça Brócolos
1 Beterraba
1 Molho de Grelos

Carne e Peixe:

800 gramas de gambas
200 gramas salmão fumado
1 frango
800 gramas de carne de vitela picada
3 ou 4 Bifes de vitela
3 postas de corvina
3 Bifes de peru
3 Postas de pescada
1 Tira de entrecosto

Mercearia

2 dúzias de ovos
400 ml de leite de coco
Pimenta
Sal
Azeite
100 gramas alperces secos
100 gramas amêndoa palitada
Cominhos
Pimenta Branca
Açafrão
Gengibre em pó
Noz moscada
Tomilho
Sementes de linhaça
Oregãos

Carnes Frias e Lactínicos

Manteiga
250 gramas de quark
100 gramas queijo ralado
100 gramas de cheddar em barra
bacon ou toucinho fumado
100 gramas presunto

Notas