



Lista de Compras

05 a 09 de novembro de 2018



Frutas e Vegetais

1 molho espinafres
6 tomates
2 molhos de couve kale
300 gramas cogumelos
6 cebolas roxas
2 cabeças de alho
1 kg cenoura
2 courgettes médias
1 nabo grande
2 chuchu
1 couve-flor
1 molho grande coentros
3 abacates
1 molho salsa
2 alho francês
1 alface grande
3 kiwis
2 Beringelas
500 gramas Quiabos
1 couve coração
125 gramas frutos vermelhos
1 abobora hokaido
1 cabeça brócolos
1 pimento vermelho

Carne e Peixe:

3 Robalos
2 Peitos de Frango
3 Bifes de peru
600 gramas de vitela para estufar
3 postas de bacalhau para desfiar
3 postas de salmão selvagem
1 Pampo
3 Postas de Raia

Mercearia

2 dúzias de ovos
100 gramas amêndoas
Azeite
Sal
Queijo vegan
Bicarbonato de sódio
Azeitonas
Cominhos
Pimentão doce
Pimenta
Polpa de tomate
100 gramas de Castanha do Brasil
Sementes de Linhaça

Carnes Frias e Lactínicos

200 gramas de presunto

Notas