



Lista de Compras



07 a 11 janeiro 2019

Mercearia

Azeite
Pimenta
Sal
2 dúzias de ovos
Molho de tomate
Água de coco 250 ml
gelatina neutra em pó
cúrcuma
pimenta preta
600 ml leite de coco
farinha de coco 50 gramas
amido de tapioca 50 gramas
oregãos secos
tomate seco
alho em pó

Carnes Frias e Lacticínios

presunto
200 gramas queijo ralado
2 mozzarella fresca

Carne e Peixe:

3 Bifes de peru
3 Postas de Pescada
3 douradas
400 gramas de escalopes vitela
2 Bifes de atum
500 gramas de peito de frango
6 chocós

Frutas e Vegetais

1 couve-roxa
1 couve kaboko
1 cabeça de Brócolos
2 cabeças de alho
1 molho de espinafres
4 courgettes
1 Alface grande
1 alho francês
1 Beringela
200 gramas de tomate cherry
1 beterraba
2 abacates
2 molho coentros
3 cebolas
1 couve-flor
1 maçã verde
1 pepino
1 lima
gingibre fresco
1 molho de couve kale
1 kg de abóbora
600 gramas cenoura
3 batatas doces médias
200 gramas cogumelos
6 tomates

Notas