



Lista de Compras

17 a 21 dezembro de 2018



Frutas e Vegetais

5 abacates
2 Cabeças de Brócolos
3 Cabeças de alho
6 Courgettes
2 molhos de coentros
5 tomates grandes
4 ou 5 cebolas
1 pedaço de abóbora
6 cenouras médias
1 chuchu
2 molhos de espargos
400 gramas de cogumelos
1 molho grande de espinafres
1 Beringela
125 gramas de mirtilos
1 couve-flor
1 limão
1 couve-roxa pequena
1 molho de agrião

Carnes Frias e Lacticínios

250 gramas de presunto

Carne e Peixe:

3 postas de bacalhau
600 gramas de carne de vitela para picar
1 Pescada grande
1kg de camarão (preferência selvagem)
3 peitos de frango
3 ou 4 iscas
1 peixe espada grande
3 costeletas de vitela

Mercearia

2 dúzias de ovos
sementes de linhaça
azeite
sementes de girassol
molho de tomate (sem aditivos)
sal
pimenta

Notas