



Lista de Compras



25 a 29 março de 2019

Frutas e Vegetais

1 molho acelgas
300 gramas tomate cherry
2 pepinos holandês
1 molho coentros
1 alface média
1 abacate
1 lima
2 cabeça alho
1 kg de tomate maduro
2 pimento vermelho
0,5kg de cebola
1 molho salsa
1 talo aipo
1 Courgette grande
300 gramas batata
400 gramas cenoura
125 gramas framboesas
400 gramas cogumelos
1 couve-flor
1 cabeça brócolos
0,5 kg batata doce
3 ou 4 abacates
1 abóbora Hokkaido
2 ou 3 courgettes

Carne e Peixe:

500 gramas miolo camarão
5 peitos de frango
250 gramas de bacalhau
3 Bifes de Vitela
2 ou 3 Bifes de atum fresco
1 tira de entrecosto
1 Peixe espada preto
3 ou 4 Bifes de peru
2 ou 3 Douradas

Mercearia

Azeite extra-virgem
sal
pimenta
100 gramas farinha de coco
100 gramas sementes sésamo
100 gramas sementes canhamo
Ervas desidratadas a gosto
Gengibre em pó
2 dúzias de ovos
Vinagre
Tomilho
Cominhos
Noz moscada
100 gramas sementes de linhaça
Oregãos
Leite de coco

Carnes Frias e Lactínicos

150 gramas presunto

Notas