



Lista de Compras

22 a 26 de abril 2019



Mercearia

Bebida vegetal
Vinagre de sidra
òleo de coco
Flocos de aveia
Fermento
Bicarbonato de sòdio
sal
Grão de bico
Farinha de mandioca
150 gramas de nozes
farinha de linhaça
pimenta
Farinha de arroz
Fubá de mandioca
2 duzias de ovos
oregãos
400 ml leite de coco
noz moscada
farinha de coco
alho em pó
cebola desidratada
pimenta preta
curcuma

Carne e Peixe:

Salmão fumado
4 latas de atum
2 lombos de bacalhau
2 Robalos
3 Bifes de perú
2 Douradas
3 Bifes de Vitela
3 Postas de pescada

Frutas e Vegetais

1 beterraba
1 molho coentros
1kg tomate
1 talo de aipo
3 cebolas
1 cabeça de alho
2 courgette
2 couve-flor
1 alho francês
cebolinho
1 alface
1 molho espinafres
1 cabeça de brócolos
500 gramas cenoura
500 gramas abóbora
2 Abacates
1 kg batata doce
200 gramas cogumelos

Carnes Frias e Lactínicos

Presunto

Notas