



# Lista de Compras

27 a 31 de maio de 2019



## Frutas e Vegetais

5 cebolas roxas  
3 courgette média  
1 Beringela  
2 Cabeças de alho  
6 cenouras médias  
3 alho francês  
1 couve-flor  
6 tomates médios  
1 alface  
2 molhos espinafres  
200 gramas de rúcula  
2 molhos de coentros  
4 abacates  
3 Kiwis  
400 gramas cogumelos  
4 batata doce média  
2 pimentos  
1 pepino  
200 gramas de tomate cherry  
500 gramas de morangos  
2 mandiocas  
1 cabeça de brócolos  
500 gramas de feijão verde

## Carne e Peixe:

500 gramas de peru aos cubos  
1kg camarão  
3 Bifes de vitela  
3 Bifes de peru  
3 Postas de Corvina  
3 Peitos de Frango  
3 Febras de Porco

## Mercearia

Azeite  
Sal  
Pimenta  
Tomilho  
5 Pimentas  
Alho em pó  
100 gramas de nozes  
Frutos vermelhos congelados  
Proteína de canhamo  
oregãos  
Manteiga de amêndoa  
Molho de tomate (atenção ingredientes)  
3 latas de atum em azeite

## Carnes Frias e Lactínicos

12 fatias de queijo  
12 fatias de presunto  
Queijo chevre  
Queijo ralado

## Notas