



Lista de Compras

29 julho a 02 agosto 2019



Frutas e Vegetais

400 gramas de Espargos
Coentros
Salsa
2 Limões
1 Beterraba
400 gramas de Espinafres
2 courgette
200 gramas de tomate cherry
Manjericão
Alface
Canónigos
3 Cebola
1 lima
1 kg tomate maduro
2 pimento vermelhos
2 pepinos
1 beringela
1 cabeça de brócolos
2 Batatas doce grandes
500 gramas de cenoura
abacate
1 couve-flor
200 gramas de cogumelos

Mercearia

Azeite
Sal
Pimenta
Tomilho
70 gramas nozes
Mostarda Dijon
Azeitonas Negras
Farinha de coco
Farinha de amendoa
Paprika
Alho em pó
2 duzias de ovos
Coco Ralado
Sementes de canhamo
Leite de coco

Carne e Peixe:

6 lombos de Pescada
3 Bifes de peru
400 gramas de miolo de Camarão selvagem
18 Sardinhas
3 costeletas de novilho
1 tira de entrecosto
4 Febras
6 Escalopes de vitela

Carnes Frias e Lactínicos

100 gramas de Queijo Feta
Mozzarella fresca de Búfala
100 gramas de Presunto

Notas