



Lista de Compras



12 a 16 de agosto 2019

Frutas e Vegetais

1 Beringela
4 Courgettes médias
4 Tomates
6 Cebolas Roxas
3 Alho-Francês
1 Alface grande
200 gramas de rúcula
Canónigos
200 gramas de tomate cherry
500 gramas de cerejas
1 molho de espinafres
1kg de cenoura
2 cabeças de alho
1 nabo grande
2 chuchu
1 couve-flor grande
2 molhos de coentros
1 limão
4 batatas doce médias
1 molho de agrião
6 figos frescos
1 cabeça de brócolos
1 pimento vermelho
200 gramas de cogumelos
1 abacate

Carne e Peixe:

2 a 3 costeletas de novilho
2 postas de Bacalhau
500 gramas de peito de peru
2 ou 3 postas de Garoupa
600 gramas de ovas
500 gramas de maminha
1 pregado médio
6 ou 7 chocos

Mercearia

café
óleo de coco
canela
millet puff
sal
pimenta
100 gramas de azeitonas
1+1/2 dúzia de ovos
200 gramas de farinha de amêndoa
proteína de canhamo
Bicarbonato de sódio
oregãos
azeite
100 gramas de farinha de coco
100 gramas de polvilho doce
100 gramas de açúcar de coco
fermento
sementes de papoila
50 gramas de amêndoa laminada
vinagre balsâmico
mel
150 gramas de aveia

Carnes Frias e Lacticínios

Iogurte natural
2 mozzarella fresca
100 gramas de queijo ralado
10 fatias de presunto
1 cunha de queijo gorgonzola

Notas