



Lista de Compras

23 a 27 de setembro 2019



Frutas e Vegetais

200 gramas espinafres
1 molho de cebolinho
1 Banana
1 molho coentros
1 molho manjeriço
2 cabeças de alho
1 courgette
2 Beringelas
1 kg de Batata
1 Alface
200 gramas Rucula
1,5 kg tomate
3 pimentos
2 pepinos
2 cebolas
1 Abacate
1 molho de canónigos
2 couve-flor
200 gramas cogumelos frescos

Mercearia

2 duzias de ovos
Pimenta
Noz Moscada
150 gramas aveia
Fermento
Vinagre de sidra
Xarope de ácer
Extracto de baunilha
Bebida vegetal
Sal
Azeite
250 gramas farinha de arroz
10 gramas linhaça em farinha
Pimenta preta
50 gramas de Pistachio
Sementes a gosto

Carne e Peixe:

100 gramas Salmão Fumado
4 Pernas de Frango
3 Bifes de Perú
15 Sardinhas
800 gramas de Raia
4 postas de Pescada
1,2 kg de entrecosto

Carnes Frias e Lacticínios

100 gramas queijo Feta
300 gramas Burrata
200 gramas Ricotta
6 fatias de Bacon
250 gramas cheddar
200 gramas Presunto

Notas