

### Frutería y verdulería

- 4 berenjenas
- 1 kg de patata
- 1 melón
- 5 cebollas
- 5 calabacines
- 8 plátanos
- 1 kg de tomate para ensalada
- 1 lechuga iceberg
- 400gr de uva
- 600gr de judía verde
- 8 manzanas
- 5 zanahorias
- 600gr de champiñones
- 8 peras
- 1 sandía
- 2 aguacates
- 1 bolsa de ensalada de espinacas
- Albahaca
- 1 puerro
- 1 manojo de espárragos
- 1 kg de naranjas
- 800gr de fresas
- 8 kiwis

### Supermercado

- 1 paquete de avena integral
- 1 paquete de almendras tostadas
- 1 paquete de nueces
- 400gr de lenteja hervida
- 12 unidades de Yogurt natural
- 1 docena de huevos
- 1 barra de pan integral
- 400gr de garbanzos hervidos
- 1 paquete de bastoncillos de pan en aceite de oliva
- 400gr de quinoa hervida
- 1 kg de arroz integral
- 1 bolsa de 250gr de guisantes congelados
- 2 paquetes de placas para lasaña
- 400gr tomate triturado
- 400gr de espirales
- Aceite de oliva virgen o virgen extra
- Leche semidesnatada o entera
- 1 paquete de queso para gratinar
- Aceite de oliva virgen o virgen extra
- Leche semidesnatada o entera
- 1 paquete de queso para gratinar

### Pescadería (fresco o congelado)

- 500gr de merluza
- 500gr de lenguado
- 150gr de gamba pequeña pelada
- 400gr de salmón
- 15 gambas

### Carnicería

- 4 hamburguesas de ternera
- 1 pollo entero para hacer al horno
- 4 muslos de pollo
- 600gr de pechuga de pavo