

Frutería y verdulería

- 800gr de acelgas
- 1 paquete de 3 cabezas de ajo
- 3 berenjenas grandes(canelones)
- 1kg de naranjas
- 5 puerros (para la crema y el estofado del sábado)
- 5 Calabacín (para la crema del martes y el jueves)
- 1.5kg de patatas
- 1 melón
- 10 kiwis
- 1 coliflor grande
- 1kg de judía verde (para el miércoles y la paella del domingo)
- 1 bolsa de rúcula
- 4cebollas
- 8 plátanos
- 1 sandía
- 1 aguacate
- 600gr de espinacas
- 1kg de tomate maduro para gazpacho
- 1 pepino
- 1 iceberg
- 600gr de fresas
- 2 pimientos rojos
- 6 alcachofas
- 800gr de calabaza

Supermercado

- 1 paquete de avena integral
- 1 paquete de almendras tostadas
- 1 paquete de nueces
- Yogurts naturales
- 500gr de soja texturizada
- 2 latas de 400g de tomate triturados
- 400gr de quinoa hervida
- 1 docena y media de huevos
- 2 paquetes de queso rallado para gratinar
- 400gr de tallarines
- 1kg de arroz integral
- 400gr de garbanzos cocidos
- 1 paquete de harina integral (para la masa de pizza)
- Levadura
- 3 latas de atún en lata, aceite de oliva
- Flan casero (leche, huevos, azúcar y extracto de vainilla)
- Aceite de oliva virgen o virgen extra
- Leche
- 1 bolsa de picatostes

Pescadería

- 500gr de gallo
- 500gr de boquerón
- 500gr de calamar a dados

Carnicería

- 400gr lomo de cerdo
- 400gr de pechuga de pavo
- 400gr de carne picada de ternera magra
- 400-500gr de pechuga de pollo