

## Frutería y verdulería:

1 coliflor grande  
2kg de patates  
1 melón  
1 Iceberg  
1.5kg de fresas  
1 pimiento rojo y 2 verdes  
3 cebollas  
2kg de tomates (1kg para gazpacho)  
8 naranjas  
4 zanahorias  
12 manzanas, 12 peras y 8 kiwis  
3 calabacines  
600gr de champiñones  
300gr de judía verde  
1 manojo de espárragos  
Albahaca, perejil, menta y ajos  
1 sandía  
2 pepinos  
2 aguacates  
800gr de acelgas

## Supermercado

1 paquete de queso rallado para gratinar  
Barra de pan integral  
700gr de alubias rojas hervidas  
1 paquete de Arroz integral  
Bolsa de ensaladilla rusa congelada  
1 docena y media de Yogurt natural  
1 docena de huevos  
Paquete de cous-cous  
Tallarines  
3 latas de atún en aceite de oliva  
Paquete de Arroz para paella  
Hummus  
Palitos de pan integral  
Leche  
Nueces, almendras, avellanes o pistachos (no fritos)  
Aceite de oliva virgen

## Pescadería

4 sepias  
500gr de Merluza  
Paella: 300gr de rape + 300gr de calamar + almejas y mejillones

## Carnicería

1k de conejo (para 2 días)  
450gr de cerdo magro a dados  
500gr de pechuga de pavo  
500gr de pechuga de pollo  
4 hamburguesas de ternera  
200gr de queso Tierno (Bocadillos)  
200gr de jamón serrano (Bocadillos)