

Frutería y verdulería:

1 brócoli grande
2kg de patatas
1.5kg de champiñones (para 2 días)
1 sandía
1 pimiento rojo y 1 verde
4 tomates de ensalada
3 cebollas
1 manojo de espárragos
12 peras, 8 manzanas y 8 plátanos
1.5kg de tomate maduro
4 calabacines
8 naranjas
700gr de judía verde
Albahaca
1.2k de fresas
1 lechuga
1 pepino
1 puerro
4 kiwis

Supermercado

1 docena de yogures naturales
Croquetas de espinacas caseras
Olivas negras (esqueixada)
500gr de judía blanca hervida
Docena de huevos
Pan integral
Paquete de cous-cous
Bolsa de menestra congelada
Paquete de espirales
700gr de lentejas hervidas
2 bolas de mozzarella
Harina integral (masa de pizza),
Levadura y Salsa de tomate
Paquete de fideos para fideua
Nueces, almendras, avellanes (sin
freír)
Aceite de oliva virgen
Leche

Pescadería (fresco o congelado)

500gr de bacalao
500gr de gamba pequeña
4 lenguados o gallos
500gr de atún
300gr sepia + 300gr calamar + almejas y
mejillones (Fideua)

Carnicería

600gr de costilla de cerdo
500gr de pechuga de pollo
500gr de conejo
500gr de ternera a dados (estofado)
200gr de pechuga de pavo (bocadillos)
200gr de lomo embuchado (bocadillos)