

Dott.ssa Fantin Francesca

# Lista della spesa



## III settimana di Novembre

<i>Farina</i>	<i>Lattuga</i>	<i>Filetti di salmone</i>
<i>Olio di semi</i>	<i>Radicchio</i>	<i>Merluzzo</i>
<i>Olio extra v. oliva</i>	<i>Cipolla</i>	<i>Petto di pollo</i>
<i>Zucchero</i>	<i>Peperone</i>	<i>Spiedini di carne</i>
<i>Lievito per dolci</i>	<i>Aglione</i>	<i>Fagioli</i>
<i>Pasta</i>	<i>Carciofi</i>	<i>Farina di ceci</i>
<i>Orzo</i>	<i>Cavolo</i>	
<i>Riso</i>	<i>Cicoria</i>	
<i>Farro</i>	<i>Topinambur</i>	
<i>Cous cous</i>	<i>Bietola</i>	
<i>Pane</i>	<i>Peperoncino</i>	
<i>Pangrattato</i>	<i>Prezzemolo</i>	
<i>Patate</i>	<i>Timo</i>	
<i>Olive</i>	<i>Broccolo</i>	
<i>Vino</i>	<i>Rosmarino</i>	
<i>Semi di sesamo</i>	<i>Latte scremato</i>	
<i>Limone</i>	<i>Parmigiano</i>	
<i>Carote</i>	<i>Tofu o ricotta</i>	
<i>Insalata belga</i>	<i>Uova</i>	
<i>Pomodoro</i>	<i>Tonno</i>	