



LISTA DE COMPRAS

Mercearia:

- Achocolatado
- Adoçante
- Amido de milho
- Arroz
- Atum
- Azeite de oliva
- Batata Frita
- Cereal
- champignon
- Creme de leite
- Ervilha
- Farinha de rosca
- Farinha de tapioca
- Farinha de trigo
- Feijão
- Gelatina
- Leite
- Leite condensado
- Leite de coco
- Massa
- Mel
- Milho enlatado
- Milho para pipoca
- Óleo
- Palmito
- Pimenta
- Sal
- Sardinha
- Seleta de Legumes
- Shoyu
- Suco em pó
- Tomate enlatado
- Vinagre
- _____
- _____

Frutas e Vegetais:

- Abacaxi
- Alface
- Bananas
- Batatas
- Cebolas
- Cenouras
- Laranjas
- Limão
- Maçãs
- Mandioca
- Mexerica
- Morangos
- Tomates
- _____
- _____
- _____

Produtos Lácteos e Frios:

- Iogurte
- Leite
- Manteiga
- Mortadela
- Ovos
- Presunto
- Queijo
- Queijo
- Salame
- _____
- _____
- _____

Carnes e Proteínas:

- Alcatra
- Bacalhau

- Bacon
- Bisteca
- Carne
- Carne moída
- Contrafilé
- Costela
- Coxa e sobrecoxa
- Filé de frango
- Filé de Peixe
- Filé mignon
- Frango
- Linguiça calabresa
- Linguiça toscana
- Lombo
- Patinho
- Peixe
- Pernil
- Salmão
- Salsicha
- Tilápia

Temperos:

- Açafrão em pó
- Alecrim
- Alho frito
- Barbecue
- Canela
- Cebola frita
- Coentro
- Cominho
- Curry em pó
- Folhas de louro
- Ketchup



LISTA DE COMPRAS

- Louro
- Manjericão
- Molho inglês
- Mostarda
- Noz-moscada
- Orégano
- Páprica
- Pimenta-do-reino
- Sal
- Salsa desidratada
- Shoyu
- Tomilho
- _____
- _____

Produtos de limpeza:

- Água sanitária
- Álcool isopropílico
- Amaciante de roupas
- Desengordurante
- Desengordurante
- Desentupidor de ralos
- Desinfetante multiuso
- Detergente
- Detergente para máquina lava-louças
- Escovas para limpeza
- Esponjas de limpeza
- Limpa-vidros
- Lustra-móveis
- Panos de limpeza
- Papel higiênico
- Papel toalha
- Sabão em barra
- Sabão em pó
- Sacos de lixo

Higiene pessoal:

- Absorvente íntimo
- Algodão
- Condicionador
- Cotonetes
- Creme de barbear
- Creme dental
- Desodorante
- Enxaguante bucal
- Escova de dentes
- Fio dental
- Hidratante corporal
- Lâminas de barbear
- Papel higiênico
- Protetor solar
- Sabonete
- Shampoo
- _____
- _____
- _____
- _____

Bebidas:

- Água mineral
- Café
- Cerveja
- Chá
- Refrigerante
- Suco de laranja
- Vinho
- _____
- _____
- _____
- _____

Padaria:

- Barras de cereal
- Bisnaguinha
- Bolacha doce
- Bolacha salgada
- Bolo
- Chocolate
- Cookies
- Croissant
- Fatia de bolo
- Pães de queijo
- Pão de forma
- Pão de leite
- Pão de queijo
- Pão doce
- Pão francês
- Salgadinhos
- Torta doce
- Torta salgada
- _____
- _____
- _____

Outros:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____