

LISTA DE COMPRAS

Esta é uma sugestão pra você levar ao supermercado.

Faça sua própria lista.

Doces e Matinais

Achocolatado / Chocolate em Pó
Açoçante
Aveia
Biscoito
Café / Capuccino / Café Solúvel
Cereais / Neston / Farinha Lactea
Chá
Chocolate
Doces
Gelatina / Pudim / Flan
Geléia
Granola
Leite de Coco
Leite de Soja
Leite em Pó
Leite Integral / Desnatado
Mel
Pão Francês / Pão de Forma
Sucrilhos
Torrada

Mercearia

Açúcar Cristal / Açúcar Refinado
Amendoim
Arroz
Batata Palha
Baunilha
Coco Ralado
Farinha de Mandioca / Rosca
Farinha de Milho / Trigo
Farofa Pronta
Feijão
Fermento
Fubá
Grão de Bico / Soja
Lentilha
Macarrão
Macarrão Instantâneo
Maizena / Amido de Milho
Milho de Pipoca
Mistura p/ Bolo
óleo
Pipoca Microondas
Queijo Ralado
Trigo p/ Quibe

Bebidas

Água Mineral
Água Coco
Aguardente
Cerveja
Refresco
Refrigerante
Suco / Ades
Vinho

Enlatados

Atum / Sardinha
Azeitonas
Cogumelo
Creme de Leite
Ervilha
Leite Condensado
Maionese
Milho Verde
Molho de Tomate / Extrato
Palmito
Patê
Polpa de Tomate

Limpeza

Água Sanitária / Cloro
Álcool
Amaciante de Roupas
Cera
Desengordurante
Desinfetante
Detergente
Esponja
Inseticida
Lã de Aço / Palha de Aço
Limpa Alumínio
Limpa Forno
Limpa Vidros
Lustra-móveis
Multiuso
Pedra Sanitária
Sabão em Barra / Coco
Sabão em Pó / Sabão Líq.
Saco de lixo 30L-50L-100L
Sapólio

Utilidades

Filtro para Café
Fósforo / Palito / Vela
Guardanapo / Papel Toalha
Papel Alumínio / Filme / Manteiga
Vassoura / Rodo / Pano de Limpeza

Temperos e Especiarias

Alho
Azeite
Caldo de Galinha / Carne
Canela / Cravo / Louro
Creme de Cebola
Ketchup / Mostarda
Molho de Pimenta
Molho Inglês / Shoyu
Orégano / Ervas Finas
Picles / Molho Pronto
Pimenta do Reino
Sal Refinado / Sal Grosso
Tempero Pronto
Vinagre

Perfumaria

Absorvente / OB
Acetona / Esmalte
Água Oxigenada / Amônia
Algodão
Anti-séptico Bucal
Cera Depiladora
Condicionador
Cotonete
Creme de Barbear
Creme de Pentear
Creme de Tratamento
Creme Dental
Creme Hidratante
Desodorante
Escova Dental
Fio Dental
Fralda
Gel Cabelo / Gel Pós-Barba
Lâmina de Barbear
Lenço Umedecido
Papel Higiénico
Protetor Solar
Repelente
Sabonete / Sabonete Líq.
Shampoo
Tintura de Cabelo

Carnes e Cia

Carne Bovina / Moída / Bife
Carne Suína / Costelinha
Frango / Coxa / Sobrecoxa
Hambúrguer
Linguiça / Salsicha
Lombo / Bacon
Músculo / Fígado Bovino
Peito de Frango / Moela
Peixe
Carvão

Frios e Laticínios

Batata Congelada Palito
Danoninho / Yakult
Iogurte / Iogurte de Soja
Manteiga / Margarina
Mortadela / Salsicha
Pão de Queijo
Pizza
Presunto / Peito de Peru
Queijos / Mussarela
Requeijão
Salsicha
Sorvete
Steak

Ovos e Legumes

Ovos
Ovos de Codorna
Abóbora
Batata Inglesa
Batata Doce
Berinjela
Beterraba
Brócolis
Carazinho
Cebola
Cenoura
Chuchu
Couve-Flor
Ervilha
Jiló
Mandioca / Aipim
Pepino
Pimentão
Quiabo
Repolho
Tomate
Vagem

Frutas

Abacate
Abacaxi
Ameixa
Banana
Caju
Caqui
Goiaba
Laranja
Limão
Maçã
Mamão
Manga
Maracujá
Melancia
Melão
Morango
Pêra
Pêssego
Uva

Verduras

Acelga
Agrião
Alface
Cheiro Verde
Couve
Escarola
Espinafre
Rúcula

Fácil de comprar!