

# Lista de compras

## LEGUMES

- Alho
- Cebola
- Batatas
- Cenoura
- Tomate
- Pimentos
- Pepino
- Abóbora
- Beringela
- Courgete
- Alho francês
- Aipo
- Nabo
- Brócolos
- Couve flor
- Couve/Nabiças
- Agrião
- Espinafres
- Grelos
- Alface
- Rúcula
- Salada embalada
- Sopa embalada
- Feijão verde
- Ervas aromáticas
- Cogumelos
- Espargos
- 

## FRUTAS

- Bananas
- Maçãs
- Pêras
- Laranjas
- Tangerinas
- Abacaxi
- Uvas
- Anona
- Manga
- Papaia
- Pêssegos
- Melão/meloa
- Melancia
- Maracujá
- Ameixas
- Framboesas
- Amoras
- Mirtilos
- Kiwis
- Nêsperas
- Romãs
- Abacate
- Limão/lima
- Gengibre
- Curcuma
- 

## CHARCUTARIA

- Fiambre
- Presunto
- Paio
- Salpicão
- Mortadela
- Chouriço
- Linguiça
- Bacon
- Queijo fatiado
- Farinheira
- Morcela
- Azeitonas
- Salmão fumado
- 
- 

## BEBIDAS

- Água
- Sumos/Néctares
- Refrigerantes
- Cerveja
- Vinho
- 
- 
- 
- 



# Lista de compras

## CONSERVAS

- Feijão branco/manteiga
- Feijão encarnado
- Feijão preto
- Feijão frade
- Grão
- Milho
- Polpa de tomate
- Tomate cubos/pedaços
- Salsichas
- Ervilhas
- Pickles
- Azeitonas
- Atúm
- Conserva de peixe
- Leite côco
- Fruta em calda
- 

## ANIMAIS

- Ração seca
- Ração húmida
- Biscoitos
- Toalhitas
- Higiene
- Acessórios
- 
- 

## CONGELADOS

- Puré
- Batatas
- Esparregado
- Ervilhas
- Salada russa
- Alho picado
- Salsa
- Coentros
- Brócolos
- Salgados
- Mariscos
- Bacalhau
- Peixe:
- Carne:
- 
- 
- 

## LATICÍNIOS

- Leite
- Iogurtes
- Ovos
- Manteiga
- Margarina
- Queijo
- Natas
- 

## TALHO

- Bifes vaca
- Carne picada
- Costeletas
- Frango
- Perú
- Coelho
- Porco
- Novilho/ vitela
- Borrego/cabrito
- Pato
- 
- 
- 
- 

## PEIXARIA

- Dourada/Robalo
- Pescada
- Salmão
- Bacalhau
- Polvo
- Lulas/Chocos
- Peixe para assar
- Marisco
- 



# Lista de compras

## MERCEARIA

- Arroz
- Massa
- Farinha
- Azeite
- Óleo
- Vinagre
- Sal
- Caldos
- Molhos
- Especiarias
- Açúcar
- Mel
- Doces/compota
- Bolachas
- Barritas
- Cereais
- Batatata frita
- Sopas
- Chá
- Café
- Chocolate para bolos
- Sobremesas/doces
- Gelatinas
- Chocolates
- Frutos secos
- 
- 

## PADARIA

- Pão
- Pão fatiado
- Pão de forma
- Croissants
- Bolos
- 
- 

## CRIANÇA

- Fraldas
- Toalhitas
- Cotonetes
- Champô
- Gel banho
- Pomada
- Soro fisiológico

## CASA

- Detergente da loiça
- Gel de mãos
- Pastilhas máq. loiça
- Sal máq. loiça
- Abrilhantador
- Desengordurante
- Pastilhas máq. roupa
- Anti-nódoas
- Detergente roupa
- Amaciador roupa
- Toalhitas anti-manchas
- Rolo cozinha
- Papel alumínio
- Película aderente
- Papel vegetal
- Pano cozinha
- Esponja / esfregão
- Multisuperfícies
- Limpa-Pó
- Lava-Tudo
- Limpa-vidros
- Bloco/Gel sanitário
- Anti-calcário
- Luvas
- Esfregona / pá / vassoura
- Balde / cesto
- Pilhas
- Guardanapos
- Sacos do lixo



# Lista de compras

## HIGIENE PESSOAL

- Champô
- Amaciador
- Gel banho
- Máscara cabelo
- Gel limpeza de rosto
- Tônico/ loção
- Creme rosto
- Creme corpo
- Desodorizante
- Cotonetes
- Algodão
- Creme depilatório
- Pensos higiênicos/ tampões
- Gel íntimo
- Papel higiênico
- Pasta de dentes
- Escova de dentes
- Elixir
- Fio dentário/ escovilhão
- Gel lavar-mãos
- Álcool
- Gel desinfetante
- Máscara protetora
- Lenços papel
- Protetor solar
- Farmácia:
- Maquiagem:
- 

## OUTROS

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

