

Lista de Compras

DE SUPERMERCADO PARA IMPRIMIR

NÃO PERECÍVEIS

- Arroz
- Feijão
- Farinha de trigo
- Açúcar
- Sal
- Óleo de cozinha
- Vinagre
- Café
- Chá
- Biscoitos e bolachas
- Cereais
- Milho
- Ervilha
- Atum
- Sardinha
- Leite em pó ou longa vida
- Achocolatado
- Amido de milho
- Molho de tomate
- Molho inglês
- Molho de soja
- Temperos (orégano, pimenta, cominho, etc.)
- Azeitonas
- Palmito
- Farinha de mandioca ou polvilho
- Óleo
- Azeite de oliva
- Milho para pipoca
- Fermento em pó
- Aveia
- Farinha de mandioca
- Extrato de tomate
- Macarrão
- Queijo ralado
- Bolachas
- Maionese
- Ketchup
- Mostarda
- Frios
- Manteiga
- Requeijão
- Geleias ou doces pastosos
- Mel

PRODUTOS PERECÍVEIS

- Frutas (banana, maçã, laranja, etc.)
- Legumes (cenoura, batata, tomate, cebola, etc.)
- Verduras (alface, rúcula, espinafre, etc.)
- Carnes (frango, carne bovina, carne suína, etc.)
- Peixes e frutos do mar
- Ovos
- Queijos (mussarela, queijo branco, requeijão, etc.)
- Iogurte
- Manteiga ou margarina
- Leite

PRODUTOS DE LIMPEZA

- Detergente
- Sabão em pó ou líquido
- Desinfetante
- Limpador multiuso
- Esponjas
- Panos de limpeza
- Papel toalha
- Papel higiênico
- Sacos de lixo
- Amaciante de roupas
- Água sanitária

PRODUTOS DE HIGIENE

- Shampoo
- Condicionador
- Sabonete
- Creme dental
- Escova de dentes
- Desodorante
- Papel higiênico
- Lenços umedecidos
- Absorventes ou produtos de higiene íntima