



## Lista de compras - Supermercado

<i>Laticínios</i>	<i>Qtde</i>	<i>Cafés, chás, matinais</i>	<i>Qtde</i>	<i>Pães, biscoitos</i>	<i>Qtde</i>	<i>Carnes, Aves, Peixes</i>	<i>Qtde</i>
Manteiga		Café em pó		Pão francês		Carne assados	
Margarina		Café instantâneo		Pão forma		Carne cozidos	
Queijo branco		Chá		Pão integral		Carne Filet	
Queijo prato		Chocolate		Biscoito doce		Carne churrasco	
Queijo Parmesão		Achocolatado		Biscoito Salgado		Frango	
Requeijão		Cappuccino		Torradas		Partes Frango	
Coalhada		Corn Flake				Peixe assar	
Ricota		Aveia				Peixe fritar	
Iogurte		Granola				Camarão	
Crema de leite						Frutos do mar	
Leite Condensado		Açúcar					
Longa Vida/in natura		Adoçante					
<i>Óleos e temperos</i>	<i>Qtde</i>	<i>Enlatados</i>	<i>Qtde</i>	<i>Doces, sobremesa</i>	<i>Qtde</i>	<i>Frios/embutidos</i>	<i>Qtde</i>
Azeite		Milho		Geleia			
Óleo vegetal		Ervilha		Chocolate			
Vinagre		Palmito		Gelatina			
Tempero completo		Cenoura		Mistura Bolo			
Tempero carnes		Atum		Crema avelã			
<i>Molhos</i>		Sardinha		Crema amendoim			
Tomate		Azeitonas		Goiabada			
Maionese		Alcaparras		Frutas secas			
Mostarda				Frutas calda			
Ketchup							
Molho de Soja							
Inglês							
Pimenta							
<i>Grãos e cereais</i>	<i>Qtde</i>	<i>Farinhas</i>	<i>Qtde</i>	<i>Massas</i>	<i>Qtde</i>	<i>Preparações</i>	<i>Qtde</i>
Arroz		Farinha de trigo		Lasanha		Sopa	
Feijão		Farinha de milho		Macarrão instantâneo		Caldo de carne	
Lentilha		Amido de milho		Macarrão c/ ovos		Caldo de legumes	
Grão de Bico		Farinha de arroz		Macarrão fresco		Caldo de galinha	
Ervilha		Fécula de batata		Macarrão p sopa			
Trigo		Farinha mandioca					
Amendoim		Farinha de rosca					
Milho canjica		Tapioca					



<i>Bebidas e Sucos</i>	<i>Qtde</i>	<i>Congelados</i>	<i>Qtde</i>	<i>Dietéticos</i>	<i>Qtde</i>	<i>Quitanda</i>	<i>Qtde</i>
		Legumes				Frutas	
Refrigerante		Massas				Verduras	
Água		Pizzas				Legumes	
Cerveja		Carnes e Aves				Ovos	
Vinho		Peixes					
		Polpa de frutas					
		Sorvetes					
<i>Limpeza</i>	<i>Qtde</i>	<i>Higiene</i>	<i>Qtde</i>	<i>Bazar</i>	<i>Qtde</i>	<i>Diversos</i>	<i>Qtde</i>
Sabão pedaço		Shampoo				Ração pet	
Sabão em pó		Sabonete		Guardanapo		Vassoura	
Detergente		Cotonete		Papel Toalha		Panos limpeza	
Tira manchas		Creme dental		Papel alumínio		Luvas	
Alvejante		Enxaguante		Papel filme			
Desinfetante		Papel Higiénico		Papel manteiga			
Limpa vidros		Desodorante		Sacos congelar			
Limpador geral		Condicionador		Sacos p/embalar			

### Diversos


Elaborado por Ana Afonso Organizer - 2008/2012