

Lista **SEMANAL**

D A T A _____

MERCEARIA

Pão

Queijo

Fiambre

logurtes

Carne vermelha

Carne branca

Peixe

Ovos

Tofu

cebola

alho

Legumes e vegetais

Frutas

Polpa de tomate

Outros produtos em falta:

BEBÉS E CRIANÇAS PEQUENAS:

Frutas permitidas à idade

Legumes e verduras permitidos à idade

EXTRAS

Lista **MENSAL**

DATA _____

MERCEARIA

Cereais

_____Manteiga
_____Leite / Bebidas vegetais

_____Café solúvel
_____Cápsulas de café
_____Sumos

_____Chocolate em pó
_____Chá

_____Açúcar
_____Bolachas

_____Barras de cereais
_____Sementes variadas (girassol, cânhamo, chia,
entre outras)Frutos secos

_____Arroz
_____Massa
_____Quinoa
_____Batatas
_____Feijão e outros grãos

_____Soja
_____Conservas (atum, cavala, sardinha, entre
outras)

_____Sal
_____Especiarias

_____Azeite
_____Vinagre

Óleo

Lista **MENSAL**

D A T A _____

UTILIDADES DE COZINHA

Papel absorvente de cozinha

Guardanapos

Papel de alumínio

Película aderente

Filtros para máquina de café

Fósforos

Sacos do lixo

Sacos de congelação

OUTROS

Itens de primeiros socorros (álcool, água oxigenada, betadine/dermodine, pensos rápidos, ligadura de gaze, rolo adesivo têxtil, compressas esterilizadas, algodão, luvas de látex, tesoura)

Velas

Pilhas

Lâmpadas

Molas da roupa

Outros extras:

PRODUTOS DE LIMPEZA

Detergente para a louça

Esponja de lavar a louça

Desengordurante

Lava-tudo

Lixívia (ou outro desinfetante)

Detergente em pó ou líquido para a roupa

Amaciador da roupa

Produto para móveis de madeira

Panos do pó

Outros

BEBÉS E CRIANÇAS PEQUENAS:

Fraldas

Champô infantil

Sabonete infantil

Creme hidratante

Óleo de amêndoas doces

Algodão

Pasta de dentes infantil

Outros: