

LISTA DE COMPRAS - MERCADO



Grãos	
Arroz	
Arroz integral	
ervilha para sopa	
Feijão	
grão de bico	
lentilha para sopa	
Pipoca	

Farináceos	
Farinha de milho	
Farinha de rosca	
Farinha de trigo	
farinha de trigo integral	
tapioca granulada	
Farinha de tapioca	
Maizena	

Padaria	
Pão árabe	
Pão de forma	
Pão de hamburger	
Pão doce	
Pão francês	
Rap 10	
Pão Sírio	
Sonho	

Massas	
cup noodles	
macarrão cabelo de anjo	
macarrão para sopa	
Massa p/ lasanha	
Massa parasusos	
miojo	
Massa - spaguetti	
Massa de pastel	
Massa de pizza	

Frutos secos	
ameixa preta	
castanha de caju	
coco ralado	
frutos secos (pessegos)	
nozes	
passas	

Produtos de limpeza	
desengordurante	
alcool 90%	
bombriil	
detergente	
esponja	
harpic desinfetante para vaso	
palha de aço	
Perfex	
saco de lixo grande	
sapólio líquido	
bastão para vaso	

Temperos / cozinhar	
Alecrim	
Alho	
Bicarbonato	
caldo de lebumes	
caldo knor bacon	
Caldo Knor carne	
caldo Knor frango	
canela bastão	
canela em pó	
cravo	
curry	
Ervas finas	
Hortelã	
massa de tomate	
molho inglês	
Orégano	
Sal	
sal grosso	
tabasco	
vinagre branco	
Fermento Royal	
azeite oliva	
oleo girassol	

Enlatados	
Aspargos	
Atúm	
Azeitona	
Catchup	
Chamingnhon	
Ervilha	
Maionese	
Milho	
Mostarda	
Palmito	
Patê	
Picles	
Beterraba	
Ovos de codorna	

Higiene pessoal	
absorvente	
absorvente diário	
acetona	
condicionador cabelo cacheado	
creme de pentear cabelo cacheado	
gel	
lenço de papel para banheiro	
lenço de papel para bolsa	
papel higienico	
pasta de dente	
saboete	
shampoo anticaspa	
shampoo cabelos cacheados	
shampoo para cabelos oleosos	
hidratante corpo	
cotonete	
algodão	

Matinais	
adoçante líquido	
adoçante para cozinhar	
Aveia em flocos	
cereal Fibra 1 ou All brain	
Cereal nescau	
cha camomila	
chá erva cidreira	
chá erva doce	
cha hortelã	
cha maçã	
creme de amendoim	
Geléia	
Mel	
Nescau	
café em pó	
Açúcar cristal	
açúcar mascavo	

Salgaqinhos	
batata	
amendoim	
batata palha	
biscoito de polvilho	
Bol.sal. Kracker	
chetos	
doritos	
ovinhos de amendoim	

doces	
barra de cereal	
barra de chocolate meio amargo	
Biscoito de maisena	
Biscoitos doces sem recheio	
Biscoito doce com recheio	
bolacha waffer	
caixa de chocolates	
chocolates varios	
flan	
Gelatina	
goiabada	
marrom grace	
Pêssego em caldas	

descartaveis	
copos descartáveis	
guardanapos	
papel aluminio	
Papel toalha	
plastico film	
sacolas cartucho	
sacolas zip	

bebidas	
coca-cola	
guaraná	
Suco em envelope	
vinho	

Carnes/peixes	
bacon	
Carne de Panela	
Carne para bife	
figado	
lingüiça	
ovos	
Peito de frango p/ bife	
Salsicha	
Sobrecoca frango	
Surimi	
Costelinha de porco	
Filé de pescada	
Filé de linguado	
Camarão	
Salmão	

Frios	
Catupiry	
Mortadela	
Presunto	
Queijo búfalo	
Queijo em formato redondo	
Queijo filadelfia	
Queijo minas	
Queijo mussarela	
Queijo prato	
Queijo ralado	
Queijo ricota	

Geladeiras	
bata frita congelada	
Polenta frita congelada	
Manteiga	
Margarina (pacote)	
Nugetts	
Pão de queijo	
Requeijão	
Sorvete	
waffle congelado	
Lasanha congelada	
ravioli ou capeleti	

Lacteos	
Creme de leite	
Leite condens.	
Leite de côco	
Doce de leite	
logurte comum	
iogurte desnatado	
Leite integral	
Leite semidesnatado	
Leite desnatado	

Roupas	
amaciante roupa bebe	
Ariel/omo liquido	
Downy amaciante	
sabão em pó	
sabonete de coco liquido	
vaniish roupa clara em pó	
Vanish roupa escura em pó	