

Lista de compras do mês



Carnes e peixes frescos (para congelar)

- ◯ Carne bovina
- ◯ Frango
- ◯ Tilápia
- ◯ Pescada
- ◯ Linguiça
- ◯ Carne suína
- ◯ Salmão
- ◯ Carne moída

Congelados

- ◯ Batata frita congelada
- ◯ Legumes congelados
- ◯ Polpa de fruta congelada

Laticínios e ovos

- ◯ Manteiga
- ◯ Queijo
- ◯ Ovos
- ◯ Requeijão
- ◯ Leite longa vida
- ◯ Iogurte

Enlatados e conservas

- ◯ Milho verde
- ◯ Ervilha
- ◯ Seleta de legumes
- ◯ Grão-de-bico
- ◯ Tomate pelado
- ◯ Sardinha em lata
- ◯ Atum em lata
- ◯ Extrato de tomate
- ◯ Palmito
- ◯ Creme de leite
- ◯ Leite condensado

Grãos e cereais

- ◯ Pão de forma (para congelar)
- ◯ Feijão-carioca
- ◯ Feijão-preto
- ◯ Fubá
- ◯ Macarrão
- ◯ Arroz

Ervas e especiarias

- ◯ Manjericão
- ◯ Pimenta-do-reino
- ◯ Pimenta em pó
- ◯ Canela
- ◯ Cravo-da-índia
- ◯ Coentro
- ◯ Cominho
- ◯ Curry em pó
- ◯ Pimenta calabresa
- ◯ Alho em pó
- ◯ Gengibre
- ◯ Noz-moscada
- ◯ Colorau
- ◯ Orégano
- ◯ Páprica
- ◯ Alecrim
- ◯ Sal
- ◯ Páprica defumada
- ◯ Louro

Legumes e verduras frescos (para usar em até 2 semanas ou congelar)

- ◯ Berinjelas
- ◯ Alho
- ◯ Pimentões
- ◯ Brócolis
- ◯ Repolho
- ◯ Cenouras
- ◯ Couve-flor
- ◯ Abobrinhas
- ◯ Pepinos
- ◯ Couve
- ◯ Alface
- ◯ Cebolas
- ◯ Batatas
- ◯ Mandioca
- ◯ Espinafre
- ◯ Tomates

Frutas (para usar em até 2 semanas ou congelar)

- ◯ Maçãs
- ◯ Bananas
- ◯ Mamão
- ◯ Limões
- ◯ Uvas
- ◯ Laranjas
- ◯ Manga
- ◯ Peras
- ◯ Abacaxi

Confeitaria

- ◯ Bicarbonato de sódio
- ◯ Farinha de trigo
- ◯ Fermento em pó
- ◯ Açúcar

Petiscos

- ◯ Biscoitos
- ◯ Chocolate
- ◯ Batata chips
- ◯ Frutas secas
- ◯ Castanhas
- ◯ Milho de pipoca
- ◯ Mix de castanhas e frutas secas

Bebidas

- ◯ Achocolatado
- ◯ Café
- ◯ Refrigerante
- ◯ Suco concentrado
- ◯ Chá
- ◯ Suco de caixinha

Óleos, molhos e condimentos

- ◯ Óleo de soja
- ◯ Azeite
- ◯ Vinagre
- ◯ Mel
- ◯ Molho shoyu
- ◯ Molho de pimenta
- ◯ Geleia
- ◯ Doce de leite
- ◯ Maionese
- ◯ Mostarda
- ◯ Azeitonas
- ◯ Picles
- ◯ Ketchup
- ◯ Molho inglês
- ◯ Molho barbecue

Listonic

Baixar na App Store

DISPONÍVEL NO Google Play