

LISTA DE COMPRAS

CARNE E PESCADO

☐ Frango☐ Peru☐ Coelho☐ Atum em conserva☐ Bacalhau☐ Peixe fresco☐ Camarão☐ Pescada congelada☐ Polvo/Lula /Pota

HORTOFRUTÍCOLAS

☐ Cenoura☐ Abóbora☐ Alho Francês☐ Curgete☐ Rúcula☐ Alface☐ Brócolos☐ Tomate☐ Cogumelos☐ Espinafres☐ Couve-roxa☐ Couves☐ Fruta da época

FONTE DE HIDRATOS DE CARBONO

☐ Arroz☐ Massa☐ Batata☐ Farinhas☐ Aveia em flocos☐ Pão

LATICÍNIOS

☐ Leite☐ Iogurte☐ Queijo fresco☐ Queijo fatiado☐ Queijo ralado☐ Requeijão

OUTROS

☐ Azeite☐ Ovos☐ Polpa de tomate☐ Mistura de sementes☐ Frutos secos☐ Especiarias/Ervas aromáticas☐ _____☐ _____☐ _____

LEGUMINOSAS

☐ Ervilhas☐ Grão-de-bico☐ Feijão☐ Lentilhas☐ Tremoços