

LISTA DE COMPRAS

CARNE E PESCADO

- | | | |
|---------------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> Frango | <input type="checkbox"/> Atum em conserva | <input type="checkbox"/> Camarão |
| <input type="checkbox"/> Peru | <input type="checkbox"/> Bacalhau | <input type="checkbox"/> Pescada congelada |
| <input type="checkbox"/> Coelho | <input type="checkbox"/> Peixe fresco | <input type="checkbox"/> Polvo/Lula /Pota |

HORTOFRUTÍCOLAS

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Cenoura | <input type="checkbox"/> Tomate |
| <input type="checkbox"/> Abóbora | <input type="checkbox"/> Cogumelos |
| <input type="checkbox"/> Alho Francês | <input type="checkbox"/> Espinafres |
| <input type="checkbox"/> Curgete | <input type="checkbox"/> Couve-roxa |
| <input type="checkbox"/> Rúcula | <input type="checkbox"/> Couves |
| <input type="checkbox"/> Alface | <input type="checkbox"/> Fruta da época |
| <input type="checkbox"/> Brócolos | |

FONTE DE HIDRATOS DE CARBONO

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> Arroz |
| <input type="checkbox"/> Massa |
| <input type="checkbox"/> Batata |
| <input type="checkbox"/> Farinhas |
| <input type="checkbox"/> Aveia em flocos |
| <input type="checkbox"/> Pão |

LATICÍNIOS

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Leite | <input type="checkbox"/> Queijo fatiado |
| <input type="checkbox"/> Iogurte | <input type="checkbox"/> Queijo ralado |
| <input type="checkbox"/> Queijo fresco | <input type="checkbox"/> Requeijão |

OUTROS

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> Azeite |
| <input type="checkbox"/> Ovos |
| <input type="checkbox"/> Polpa de tomate |
| <input type="checkbox"/> Mistura de sementes |
| <input type="checkbox"/> Frutos secos |
| <input type="checkbox"/> Especiarias/Eervas aromáticas |

LEGUMINOSAS

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ervilhas | <input type="checkbox"/> Lentilhas |
| <input type="checkbox"/> Grão-de-bico | <input type="checkbox"/> Tremoços |
| <input type="checkbox"/> Feijão | |

- | | |
|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |