

## COMPRAS semana 1:

Arroz  
Lentilha  
Feijão  
Macarrão

Baby beef  
Carne moída  
Peito de frango  
Filé de merluza  
Presunto  
Queijo

Batata  
Ervilha torta  
Alface  
Tomate  
Couve-flor  
Cenoura  
Abobrinha  
Espinafre  
Chuchu  
Hortelã  
Cheiro verde  
Alho  
Cebola  
Laranja  
Manga  
Abacaxi  
Uva  
Limão  
Goiaba  
Melão  
Maracujá

Creme de leite  
Cogumelo  
Molho de tomate  
Requeijão  
Trigo para quibe  
Margarina  
Farinha de trigo

Farinha de Rosca  
Açúcar mascavo  
Aveia  
Vinho branco  
Maguary caju  
Nós moscada  
Parmesão  
Ovo  
Fermento  
Óleo  
Pão de forma  
Maionese

## COMPRAS semana 2:

Arroz  
Feijão  
Rigatone  
Baby beef  
Carne moída  
Musculo  
Peito de frango  
Lombo  
Presunto  
Queijo  
Mussarela de bufala

Batata  
Beterraba  
Alface  
Tomate cereja  
Brócolis  
Beringela  
Pimentão  
Abobrinha  
Cenoura  
Manjericão  
Cheiro verde  
Alho  
Cebola  
Laranja  
Manga  
Abacaxi  
Uva  
Limão  
Goiaba  
Melão  
Maracujá

Creme de leite  
Leite condensado  
Molho de tomate  
Requeijão  
Margarina  
Maisena  
Farinha de trigo

Maguary uva  
Polpa morango  
Ovo  
Vinho branco  
Pão pulman sem casca  
Leite  
Óleo

### COMPRAS semana 3:

Arroz  
Lentilha  
Feijão marrom  
Baby beef  
Carne moida  
Coxinha de frango  
Filé de merluza ou pescada  
Peito de frango  
Lingüiça calabresa  
Peito de peru defumado  
Queijo cotage

Batata  
Beterraba  
Alface  
Brócolis  
Couve  
Escarola  
Agrião  
Cenoura  
Pimentão verde  
Cheiro verde  
Alho  
Cebola  
Laranja  
Manga  
Abacaxi  
Maça  
Uva  
Limão  
Goiaba  
Melão  
Maracujá

Creme de leite  
Cogumelo  
Iogurte  
Canela  
Molho de tomate  
Requeijão  
Margarina

Farinha de trigo  
Farinha de mandioca  
Fermento cerveja latinha  
Milho  
Bacon em tiras  
Batata palha  
Ovo  
Óleo

## COMPRAS semana 4:

Arroz  
Feijão marrom/preto

Baby beef  
Filé de frango empanado  
Carne moída  
Peito de frango  
Lagarto  
Presunto  
Queijo  
Bacon

Batata  
Beterraba  
Alface  
Tomate cereja  
Brócolis  
Ervilha fresca  
Vagem  
Agrião  
Abobora  
Cenoura  
Manjeriço  
Cheiro verde  
Alho  
Cebola  
Laranja  
Manga  
Abacaxi  
Uva  
Limão  
Goiaba  
Melão  
Maracujá  
Maça

Creme de leite  
Palmito  
Seleto de legumes  
Massa de bolo  
Molho de tomate

Flocos de milho  
Requeijão  
Vinho  
Margarina  
Maguary cajú/uva  
Polpa morango  
Ovo  
Leite  
Óleo