

LISTA DE COMPRAS

✓	LACTICÍNIOS	Q
☐	Manteiga	
☐	Natas frescas	
☐	Creme vegetal (aveia, amêndoas, arroz, soja)	
☐	Leite	
☐	Leite vegetal (aveia, amêndoas, arroz, soja)	
☐	Ovos	
☐	Feta	
☐	Queijo ralado (Comté, Parmesão, Pecorino)	
☐	Queijo	
☐	Ricota	
☐	Mascarpone	
☐	Mussarela	
☐	Quark	
☐	Iogurte	
✓	AÇOUGUE	Q
☐	Boi	
☐	Mercearia de luxo	
☐	Presunto (cru, cozido)	
☐	Bacon	
☐	Porco	
☐	Vitelo	
☐	Aves de capoeira	
☐	Carne de bovino moída	
✓	PEIXARIA	Q
☐	Camarão	
☐	Sardinha	
☐	Salmão	
☐	Salmão fumado	
☐	Atum	
☐	Bacalhau	
☐	Calama	
✓	SECÇÃO FRESCA	Q
☐	Massas alimentícias frescas	
☐	Bolinhos de massa	
☐	Ravioli	
☐	Folhas de tijolo	
☐	Massa de torta	
☐	Massa de pizza	
☐	Massa Filo	
✓	FRUTA	Q
☐	Damasco	
☐	Banana	
☐	Cereja	
☐	Limão	
☐	Morango	
☐	Kiwi	
☐	Laranja	
☐	Clementina	
☐	Melão	
☐	Toranja	
☐	Pesca	
☐	Maçã	
☐	Pera	
☐	Ameixa	
☐		

✓	ERVAS AROMÁTICAS	Q
☐	Endro	
☐	Manjeriço	
☐	Cebolinha	
☐	Hortelã	
☐	Salsa	
☐	Sálvia	
☐	Tomilho	
☐	Alecrim	
✓	PRODUTOS HORTÍCOLAS	Q
☐	Alho	
☐	Espargos	
☐	Berinjela	
☐	Beterraba	
☐	Brócolis	
☐	Cenoura	
☐	Aipo	
☐	Cogumelo	
☐	Repolho	
☐	Couve-flor	
☐	Pepino	
☐	Squash	
☐	Courgette	
☐	Echalote	
☐	Endívia	
☐	Espinafres	
☐	Feijão	
☐	Cebola	
☐	Ervilhas	
☐	Alho-poró	
☐	Pimenta	
☐	Alho-poró	
☐	Batata	
☐	Potimarron	
☐	Salada	
☐	Tomate	
✓	PEQUENO-ALMOÇO/ LANCHE	Q
☐	Cacau	
☐	Café	
☐	Chá	
☐	Chá de ervas	
☐	Brioche	
☐	Rusk	
☐	Bolacha	
☐	Grãos	
☐	Chocolate	
☐	Compota	
☐	Mel	
☐	Muesli	
☐	Pão	
☐	Espalhar	
☐	Pralinoise	
✓	OUTROS	Q
☐	Gelo	
☐	Pão	
☐		
☐		
☐		

✓	DOCES MERCEARIA	Q
☐	Frutos secos (damasco, ameixa seca, uva)	
☐	Data	
☐	Agar	
☐	Noz, avelã, amêndoa	
☐	Manteiga de amendoim, amêndoa, avelã	
☐	Açúcar mascavado	
☐	Limão cristalizado	
☐	Gengibre cristalizado	
☐	Coco ralado	
☐	Empena	
☐	Amêndoa em pó	
☐	Tahin (puré de sésamo)	
☐	Xarope de agave	
☐	Açúcar	
☐	Açúcar de baunilha	
☐	Açúcar integral	
✓	EPICERIE SALGADA	Q
☐	Bolachas aperitivas	
☐	Cubo Bouillon	
☐	Bulgur	
☐	Pão ralado	
☐	Gherkin	
☐	Semolina	
☐	Croutons	
☐	Especiarias (canela, noz-moscada)	
☐	Farinha	
☐	Sementes (girassol, abóbora, sésamo)	
☐	Feijões (vermelhos, brancos)	
☐	Óleo (azeitona, girassol)	
☐	Quinoa	
☐	Leite de coco	
☐	Leguminosas (lentilhas, grão-de-bico)	
☐	Fermento em pó	
☐	Levedura de padeiro	
☐	Farinha de milho	
☐	Mostarda	
☐	Azeitonas	
☐	Massas alimentícias	
☐	Pimenta	
☐	Arroz	
☐	Molho de soja	
☐	Molho de tomate	
☐	Sal	
☐	Vinagre (balsâmico, sidra)	
✓	BEBIDAS	Q
☐	Aperitivo	
☐	Água gaseificada	
☐	Cerveja	
☐	sumo de fruta	
☐	Xarope	
☐	Vinho	
☐		