



LISTA DE COMPRAS

semana 1

TEMPEROS E CONDIMENTOS

- ☐ orégano seco
- ☐ sal refinado
- ☐ alecrim
- ☐ alho
- ☐ pimenta do reino
- ☐ folha de louro
- ☐ cebolinha
- ☐ cebola

AÇOUGUE

- ☐ peito de frango (25 filés - aprox. 2,5kg)

HORTIFRUTI

- ☐ limão (8 unidades)
- ☐ abacaxi (2 unidades)
- ☐ gengibre (4 pedaços)
- ☐ mandioquinha (1 kg)
- ☐ rúcula (28 folhas aprox.)
- ☐ alface (1 unidade grande)
- ☐ pera (4 unidades)
- ☐ abóbora cabotiá (1 unidade)
- ☐ laranja (10 unidades)
- ☐ brócolis (120g aprox)
- ☐ couve-flor (300g aprox.)

LATICÍNIOS

- ☐ creme de leite (1 caixinha)
- ☐ manteiga com sal (1 tablete)

OUTROS

- ☐ hortelã fresco (à gosto)
- ☐ chá (ervas de sua preferência)
- ☐ ovos (13 ovos)

