

Produto: Arroz / Preço: R\$ 12,00 / Descrição: O arroz (constituído por sete espécies, *Oryza barthii*, *Oryza glaberrima*, *Oryza latifolia*, *Oryza longistaminata*, *Oryza punctata*, *Oryza rufipogon* e *Oryza sativa*) é uma planta da família das gramíneas que alimenta mais da metade da população humana do mundo. É a terceira maior cultura cerealífera do mundo, apenas ultrapassada pelas de milho e trigo. É rico em hidratos de carbono.

Produto: Feijão / Preço: R\$ 4,50 / Descrição: Feijão é um nome comum para uma grande variedade de sementes de plantas de alguns gêneros da família Fabaceae. Proporciona nutrientes essenciais como proteínas, ferro, cálcio, vitaminas (principalmente do complexo B), carboidratos e fibras. A combinação de arroz com feijão é típica da culinária do Brasil e da América Central. Geralmente, tal combinação acompanha carnes, verduras e tubérculos.

Produto: Milho / Preço: R\$ 3,70 / Descrição: Milho (*Zea mays*) é um cereal cultivado em grande parte do mundo e extensivamente utilizado como alimento humano ou para ração animal devido às suas qualidades nutricionais. Todas as evidências científicas levam a crer que seja uma planta de origem mexicana, já que a sua domesticação começou de 7 51 a 12 111 anos atrás na área central do México.

Produto: Maminha / Preço: R\$ 14,40 / Descrição: A maminha tem um formato quase triangular. É um corte bovino retirado da peça inteira da alcatra. Famosa pela maciez e suculência. A peça inteira da maminha tem de 1,2 kg a 2 kg.

Produto: Cebola / Preço: R\$ 2,00 / Descrição: A cebola é um alimento muito utilizado na culinária mundial. É considerada um tempero versátil, pois pode ser consumida crua ou cozida, sendo utilizada em diversas receitas como molhos, sopas, refogados, saladas e outras preparações.

Produto: Batata / Preço: R\$ 2,50 / Descrição: A batata é um tubérculo originário dos Andes e é muito consumida em todo o mundo. É um alimento versátil e pode ser preparada de diversas formas, como frita, assada, cozida e em purês. É rica em carboidratos e potássio.

Produto: Maçã / Preço: R\$ 4,00 / Descrição: A maçã é uma fruta originária da Ásia, mas atualmente é cultivada em diversas partes do mundo. É rica em fibras, vitaminas e antioxidantes, além de ser uma opção saudável como sobremesa ou lanche.

Produto: Tomate / Preço: R\$ 4,50 / Descrição: O tomate é um fruto que é frequentemente utilizado como vegetal em culinária. É rico em licopeno, um antioxidante que tem sido associado à prevenção de doenças cardiovasculares e câncer de próstata. Além disso, é uma fonte de vitamina C e K, e pode ser usado em uma grande variedade de pratos.

Produto: Cenoura / Preço: R\$ 2,80 / Descrição: A cenoura é um vegetal rico em beta-caroteno, um antioxidante que é convertido em vitamina A no organismo. Além disso, é uma fonte de fibras e vitaminas K e B6. Pode ser consumida crua ou cozida, e

é frequentemente utilizada em saladas, sopas e ensopados.

Produto: Leite / Preço: R\$ 3,50 / Descrição: O leite é uma bebida produzida pelas glândulas mamárias de animais como vacas, ovelhas e cabras. É uma fonte de cálcio, proteína e vitaminas A e D. O leite é frequentemente consumido como bebida, mas também pode ser utilizado em uma variedade de receitas de culinária.

Produto: Ovo / Preço: R\$ 7,00 / Descrição: O ovo é um alimento rico em proteínas, vitaminas e minerais, incluindo vitamina D e colina. Pode ser consumido cozido, frito, pochê ou como ingrediente em uma variedade de receitas de culinária, como bolos e pães.

Produto: Macarrão / Preço: R\$ 4,00 / Descrição: O macarrão é um alimento feito a partir de farinha de trigo e água, que é cozido em água salgada antes de ser servido. É uma fonte de carboidratos e pode ser consumido com uma variedade de molhos e acompanhamentos. Existem muitos tipos diferentes de macarrão, incluindo espaguete, penne, fusilli e linguine.

Produto: Pão de forma / Preço: R\$ 5,00 / Descrição: O pão de forma é um tipo de pão macio que é frequentemente utilizado para fazer sanduíches. É feito a partir de farinha de trigo, água, fermento e açúcar, e é uma fonte de carboidratos. O pão de forma é frequentemente vendido em fatias pré-embaladas.

Produto: Laranja / Preço: R\$ 3,80 / Descrição: A laranja é uma fruta cítrica, originária da Ásia, e é consumida em todo o mundo. É fonte de vitamina C, antioxidantes e fibras. Pode ser consumida in natura, em sucos, doces e como ingrediente em diversas receitas.

Produto: Banana / Preço: R\$ 4,50 / Descrição: A banana é uma fruta tropical muito consumida em todo o mundo. É fonte de carboidratos, fibras, vitaminas e minerais, como o potássio e o magnésio. Pode ser consumida in natura, como ingrediente em bolos, sobremesas e smoothies.

Produto: Açúcar / Preço: R\$ 3,00 / Descrição: O açúcar é um carboidrato simples que é amplamente utilizado como adoçante na culinária. É produzido a partir da cana-de-açúcar ou da beterraba açucareira. Pode ser utilizado em diversas receitas, como bolos, sobremesas, chás e café.

Produto: Café / Preço: R\$ 8,50 / Descrição: O café é uma bebida preparada a partir dos grãos torrados da planta de café. É consumido em todo o mundo e possui efeitos estimulantes devido à presença da cafeína. Pode ser preparado de diversas formas, como coado, expresso ou como ingrediente em receitas.

Produto: Óleo de soja / Preço: R\$ 6,00 / Descrição: O óleo de soja é um óleo vegetal produzido a partir da soja. É amplamente utilizado na culinária como óleo de cozinha, pois é rico em ácidos graxos insaturados e

possui um sabor neutro. Pode ser utilizado em diversas receitas, como refogados, frituras e assados.

Produto: Farinha de trigo / Preço: R\$ 4,00 / Descrição: A farinha de trigo é um ingrediente fundamental na culinária, utilizado na preparação de pães, bolos, biscoitos, massas e diversos outros alimentos. É produzida a partir do trigo moído e é rica em carboidratos, proteínas e vitaminas.

Produto: Sal / Preço: R\$ 2,00 / Descrição: O sal é um ingrediente essencial na culinária, utilizado para realçar o sabor dos alimentos e como conservante. É obtido a partir da evaporação da água do mar ou da mineração de depósitos de sal-gema. Pode ser utilizado em diversas receitas, como tempero em carnes, legumes e saladas.

Produto: Atum / Preço: R\$ 9,00 / Descrição: O atum é um peixe rico em proteínas e ácidos graxos ômega-3, muito consumido em todo o mundo. Pode ser encontrado fresco, em conserva ou congelado e é utilizado em diversas receitas, como saladas, sanduíches e massas.

Produto: Queijo mussarela / Preço: R\$ 15,00 / Descrição: O queijo mussarela é um queijo semiduro de origem italiana, muito utilizado na culinária brasileira. É produzido a partir do leite de vaca e possui um sabor suave e textura macia. Pode ser utilizado em diversas receitas, como pizzas, sanduíches e saladas.

Produto: Frango / Preço: R\$ 10,50 / Descrição: É uma

das aves mais comuns e populares do mundo. Sua carne é considerada uma fonte de proteína magra e pode ser preparada de diversas formas: cozido, grelhado, frito, assado e em ensopados. Além disso, é uma opção mais saudável do que a carne vermelha, pois tem menos gordura saturada e colesterol.

Produto: Peixe / Preço: R\$ 25,00 / Descrição: O peixe é uma excelente fonte de proteínas, vitaminas e minerais. Além disso, é uma ótima opção para quem deseja seguir uma alimentação saudável, pois é uma carne magra e rica em ácidos graxos ômega-3. Existem diversas espécies de peixes disponíveis nos supermercados, como salmão, tilápia, pescada, entre outros.

Produto: Suco de uva / Preço: R\$ 8,90 / Descrição: Suco de uva é uma bebida obtida a partir do processamento das uvas. É uma fonte natural de antioxidantes, vitaminas e minerais. Além disso, estudos mostram que o suco de uva pode ajudar na prevenção de doenças cardiovasculares e no controle da pressão arterial.

Produto: Iogurte / Preço: R\$ 4,20 / Descrição: O iogurte é um alimento produzido a partir da fermentação do leite por bactérias lácteas. É uma excelente fonte de cálcio, proteínas, vitaminas do complexo B e probióticos, que são importantes para a saúde do intestino. Existem diversas opções de sabores e marcas de iogurte nos supermercados.

Produto: Água mineral / Preço: R\$ 2,50 / Descrição: A água mineral é um líquido proveniente de fontes naturais subterrâneas, que é submetido a processos de

tratamento para garantir a sua qualidade e pureza. É uma excelente opção de hidratação e pode ser consumida pura ou adicionada de sabor.

Produto: Salsicha / Preço: R\$ 7,80 / Descrição:  
Salsicha é um produto à base de carne moída, gordura, condimentos e outros ingredientes, que é moldado em formato cilíndrico e cozido. É uma opção prática para o preparo de lanches e refeições rápidas. No entanto, é importante lembrar que o consumo excessivo de salsicha pode não ser saudável devido ao seu alto teor de sódio e aditivos químicos.

Produto: Maionese / Preço: R\$ 6,90 / Descrição:  
Maionese é um condimento à base de óleo, ovo e vinagre, que é utilizado para dar sabor e cremosidade a diversos pratos. Existem diversas marcas e versões de maionese disponíveis nos supermercados, desde as tradicionais até as light e veganas.

Produto: Refrigerante / Preço: R\$ 5,50 / Descrição:  
Refrigerante é uma bebida gaseificada, que é produzida a partir da mistura de água, açúcar, corantes, aromatizantes e outros ingredientes. É uma opção popular para acompanhar refeições ou como forma de refrescância em dias quentes. No entanto, é importante lembrar que o consumo excessivo de refrigerante pode ser prejudicial

Produto: Carne moída / Preço: R\$ 18,50 / Descrição: A carne moída é uma forma de apresentação de diversos tipos de carne, como bovina, suína, de frango, entre outras. É utilizada em diversas receitas, como

lasanhas, bolonhesas, hambúrgueres e recheios em geral.

Produto: Feijão preto / Preço: R\$ 5,00 / Descrição: O feijão preto é um tipo de feijão muito utilizado na culinária brasileira, especialmente para o preparo da feijoada. É rico em proteínas, carboidratos, fibras e diversos nutrientes essenciais para a saúde.

Produto: Pão de queijo / Preço: R\$ 4,00 / Descrição: O pão de queijo é um salgado típico da culinária brasileira, originário do estado de Minas Gerais. É feito a partir de polvilho azedo, queijo, ovos e óleo, e pode ser encontrado em diversas versões, como o tradicional, o recheado e o gourmet.

Produto: Presunto / Preço: R\$ 15,00 / Descrição: O presunto é um embutido de carne de porco, temperado e curado. Pode ser encontrado em diversas versões, como o presunto cozido, o presunto cru, o presunto serrano e o presunto parma. É utilizado em sanduíches, pizzas, tortas e diversos pratos da culinária.

Produto: Linguiça calabresa / Preço: R\$ 10,00 / Descrição: A linguiça calabresa é um embutido de carne de porco temperado com pimenta calabresa. É utilizada em diversos pratos da culinária brasileira, como a feijoada, o macarrão com linguiça e a pizza de calabresa.

Produto: Peito de frango / Preço: R\$ 11,00 / Descrição: O peito de frango é um corte de carne de frango muito utilizado em diversas receitas, como grelhados,



assados, ensopados e refogados. É uma fonte de proteínas e nutrientes essenciais para a saúde.

Produto: Biscoito recheado / Preço: R\$ 3,50 /

Descrição: O biscoito recheado é um tipo de biscoito que possui um recheio cremoso em seu interior. Pode ser encontrado em diversas marcas e sabores, como chocolate, morango, baunilha, entre outros. É uma opção de lanche rápido e prático.

Produto: Azeitona / Preço: R\$ 6,00 / Descrição: A

azeitona é uma fruta originária da região do Mediterrâneo, muito utilizada na culinária como ingrediente de saladas, pizzas, tortas, patês e diversas receitas. Pode ser encontrada em diversas versões, como a preta, a verde e a recheada.

Produto: Salmão / Preço: R\$ 35,00 / Descrição: O salmão

é um peixe rico em ômega-3 e diversos nutrientes essenciais para a saúde. É utilizado em diversas receitas, como grelhados, assados, sushis, sashimis e ceviches.

Produto: Bolacha salgada / Preço: R\$ 2,50 / Descrição:

A bolacha salgada é um tipo de biscoito que possui um sabor salgado e crocante. Pode ser encontrada em diversas marcas e sabores, como cream cracker, água e sal, entre outros. É uma opção de lanche rápido e prático.