LISTA de SUPERMERCADO

atitude caprichosa

* Preencha na coluna estoque a quantidade ideal que você precisa ter em casa.
Na coluna comprar, a quantidade que precisa comprar para chegar nesse número ideal.

PRODUTOS	ESTOQUE	COMPRAR
BEBIDAS:		
achocolatados caixinha		
água com gás		
água sem gás		
ice tea		
latas de refrigerante		
leite em caixa		
mate		
refrigerante litro		
suco caixa litro		
suco caixinha		
suco concentrado		
GELADOS:		
carne		
carne moida		
frango		
geléia		
iogurte		
manteiga		
margarina		
pão de queijo		
peixe		
queijo ralado		
requeijão		
QUEIJOS:		
amarelo fatiado		
cottage		
minas		
minas padrão		
parmesão		
FRIOS:		
blanquet de peru		
presunto		
salame		
salsicha		

PRODUTOS	ESTOQUE	COMPRAR
SNACKS:		
amêndoas		
amendoim		
barra de cereais		
batata palha		
bisc ao leite		
bisc chocolate		
bisc maisena		
bisc polvilho		
bisc waffle		
castanhas		
crème cracker		
gelatina		
nozes		
pistache		
FARINHAS E GRÃOS:		
arroz branco		
arroz integral		
chia		
cuzcuz		
farinha mandioca		
farinha trigo		
feijão		
granola		
linhaça		
maizena		
massa bolo pronta		
milharina		
quinoa		
tapioca		
trigo para tabule		
AÇUCAR & SAL:		
açúcar branco		
açúcar mascavo		
adoçante gotas		
adoçante pó		
mel		
sal		
sal grosso		
sal marinho		

atitude caprichosa

PRODUTOS	ESTOQUE	COMPRAR
MASSAS:		
macarrão		
massa lasanha		
LATAS & CAIXAS:		
ameixas		
atum		
aveia		
azeitonas		
café		
cereal		
chá		
champignon		
creme de leite		
extrato de tomate		
fermento em pó		
gelatina		
gelatina sem sabor		
leite condensado		
leite de côco		
milho		
molho de tomate		
nescafé		
nescau		
ovos		
palmito		
passas pretas		
TEMPEROS:		
azeite		
caldo de carne		
caldo de galinha		
canela		
ketchup		
mango chutney		
molho inglês		
molho shoyo		
mostarda amarela		
mostarda Dijon		
noz moscada		
óleo		
óleo de côco		
orégano		
pimenta do reino		
tabasco		
vinagre balsamico		
vinagre branco		

PRODUTOS	ESTOQUE	COMPRAR
FEIRA:		
abóbora		
abobrinha		
agrião		
aipim		
alface		
alho		
banana prata		
batata baroa		
batata doce		
batata inglesa		
beringela		
beterraba		
brócolis		
cebola		
cebolinha		
cenoura		
coentro		
couve		
couve-flor		
espinafre		
laranja		
limão		
maça		
mamão		
manga		
manjericão		
maracujá		
melancia		
morango		
pepino		
pimentão amarelo		
pimentão vermelho		
rúcula		
salsa		
tomate		
tomate cereja		
uva		

atitude caprichosa

PRODUTOS	ESTOQUE	COMPRAR
LIMPEZA:		
água sanitária		
álcool		
amaciante		
bom-ar		
ciff		
desinf. banheiro		
detergente		
esponja pia		
limpa fogão		
limpa inox		
limpa prata		
limpa vidro		
lisoforme		
lustra móveis		
palha de aço		
pano de chão		
pano limpeza		
pano pia		
passe bem		
sabão de côco		
sabão delicados		
sabão pó bleach		
sabão pó cores		
saco lixo grande		
saco lixo pequeno		
sapólio líquido		
spray de verduras		
vanish		
veja multiuso		
PAPEL:		
guardanapos		
papel alumínio		
papel gordura		
papel higiênico		
plástico filme		

PRODUTOS	ESTOQUE	COMPRAR
HIGIENE:		
absorvente		
algodão		
condicionador		
cotonete		
desodorante		
enxágue bucal		
escova de dente		
fio dental		
pasta de dente		
sabonete		
sabonete íntimo		
shampoo		
EXTRAS:		