

# LISTA DE COMPRAS: PLANO SEMANAL 1

## LEGUMES, VEGETAIS E LEGUMINOSAS

- Aipo (opcional) — 30 g
- Alface — 145 g
- Alho-francês — 1,3 kg (154 g de folhas verdes)
- Azeitonas pretas descaroadas — 1 x 345 g
- Batatas — 2 kg
- Batata-palha — 80 g
- Cenoura — 2 kg
- Cogumelos em lata laminados — 1 x 185 g
- Cogumelos frescos pleurotus — 75 g
- Couve branca (repolho) — 150 g
- Couve-galega — 200 g
- Chuchu — 200 g (150 g sem casca)
- Curgete — 130 g
- Espinafres — 75 g
- Feijão-verde redondo — 600 g
- Grão-de-bico enlatado — 1 x 410 g
- Lentilhas enlatadas — 1 x 200 g
- Pepino — 100 g
- Pimento vermelho — 75 g
- Rúcula — 180 g
- Tomate — 220 g
- Tomate-cereja — 75 g
- Tomate enlatado pelado inteiro ou em pedaços — 2 x 400 g

## FRUTAS

- Ananás — 420 g
- Banana — 100 g (1)
- Framboesas — 120 g
- Laranjas — 300 g
- Limão — 3
- Melão — 300 g
- Morangos — 500 g
- Papaia — 500 g

## PROTEÍNA ANIMAL E VEGETAL

- Atum em lata — 2 x 120 g
- Bacalhau — 550 g
- Bacon fumado — 100 g
- Chouriço — 1
- Frango, peito picado — 400 g
- Fiambre — 50 g
- Miolo de camarão — 100 g
- Ovos — 3 dúzias
- Peru, bifes — 400 g
- Pescada — 300 g
- Salmão, lombos — 250 g
- Vaca, carne picada — 250 g
- Vitela, bife — 150 g

## PRODUTOS LÁCTEOS

### E ALTERNATIVAS VEGETAIS

- Bebida vegetal de amêndoa — 1 l
- Bebida vegetal de arroz — 200 ml
- Iogurte sem lactose — 3
- Leite de coco em lata — 1 x 165 ml
- Leite sem lactose — 2 l
- Manteiga — 250 g
- Natas sem lactose — 200 ml
- Queijo flamengo — 1 x 150 g
- Queijo mozzarella — 1 x 125 g
- Queijo mozzarella ralado — 1 x 150 g

## PÃO, CEREAIS E MASSAS

- Amido de milho (maizena) — 2 x 400 g
- Arroz agulha — 1 kg
- Arroz carolino — 1 kg
- Arroz integral — 1 x 500 g
- Bases de pizza *Schar* — 1 embalagem
- Cornflakes sem glúten — 1 x 250 g
- Esparguete sem glúten — 1 x 400 g

- Farinha de arroz — 1 kg
- Farinha de arroz integral — 1 x 500 g
- Farinha de milho — 1 x 500 g
- Farinha de trigo-sarraceno — 1 x 500 g
- Fermento de padeiro seco — 1 embalagem  
4 x 11 g
- Fermento para bolos — 1 embalagem 113 g
- Flocos de aveia — 530 g
- Fusilli sem glúten — 1 x 400 g
- Polvilho doce — 1 x 500 g
- Quinoa — 1 x 500 g

### FRUTOS SECOS E SEMENTES

- Amêndoas — 40 g
- Miolo de amêndoa moído — 1 x 100g
- Miolo de amendoim — 40 g
- Miolo de noz — 180 g
- Sementes de abóbora — 150 g
- Sementes de girassol — 20 g
- Sementes de linhaça — 60 g
- Sementes de sésamo — 160 g

### AÇÚCARES, COMPOTAS, BOLACHAS E CHOCOLATES

- Açúcar — 1 kg
- Açúcar amarelo — 1 kg
- Açúcar em pó (opcional) — 1 x 250 g
- Bolacha maria sem glúten e sem lactose  
— 300 g (1 pacote e meio)
- Cacao em pó — 1 x 250 g
- Compota de framboesa — 1 embalagem
- Compota de morango — 1 embalagem
- Essência de baunilha (opcional)  
— 1 embalagem
- Galetes de arroz — 1 embalagem
- Manteiga de amendoim — 1 embalagem
- Xarope de ácer — 1 x 250 ml

### BEBIDAS

- Café — 1 embalagem
- Chá preto — 1 embalagem
- Chá verde — 1 embalagem
- Infusão de hortelã-pimenta — 1 embalagem

### ERVAS/CONDIMENTOS/TEMPEROS

- Canela — 1 embalagem
- Cebolinho — 60 g
- Folhas de louro — 1 embalagem
- Manjericão — 20 g
- Mostarda — 1 embalagem
- Noz-moscada — 1 embalagem
- Orégãos — 1 embalagem
- Pimenta-preta — 1 embalagem
- Sal — 1 embalagem
- Sal fino — 1 embalagem
- Salsa — 1 ramo de 100 g

### ÓLEOS E VINAGRES

- Azeite — 2 x 750 ml
- Azeite aromatizado com alho — 2 x 250 ml
- Óleo de coco — 1 x 200 ml
- Óleo de girassol — 1 l
- Vinagre de sidra — 1 x 250 ml
- Vinagre de vinho branco — 1 x 250 ml