Lista de Compras para Supermercado

Checklist completo de despensa, feira, limpeza e higiene para abastecer a casa. Clique nos campos abaixo para marcar os itens [✓] ou anotar quantidades.

DATA DA COMPRA	SUPERMERCADO	ORÇAMENTO PREVISTO
____ / ____ / ____		R$

1. MERCEARIA BÁSICA E GRÃOS

Ok	Produto	Qtd.	Observações
	Arroz branco ou integral		
	Feijão (carioca, preto ou fradinho)		
	Açúcar (refinado, cristal ou demerara)		
	Sal refinado e sal grosso		
	Café em pó ou em grãos		
	Óleo de soja, girassol ou canola		
	Azeite de oliva extra virgem		
	Macarrão (espaguete, parafuso, penne)		
	Molho ou extrato de tomate		
	Farinha de trigo e farinha de mandioca		
	Fubá ou farinha de milho		
	Fermento químico em pó		
	Temperos secos (orégano, pimenta, louro, colorau)		

Ok	Produto	Qtd.	Observações
	Vinagre (álcool, maçã ou vinho)		
	Maionese, ketchup e mostarda		
	Atum ou sardinha em lata		
	Milho verde e ervilha em conserva		

2. MATINAIS, PADARIA E LANCHES

Ok	Produto	Qtd.	Observações
	Pão de forma ou pão francês		
	Biscoitos doces e salgados (cream cracker)		
	Torradas		
	Achocolatado em pó		
	Aveia em flocos ou granola		
	Chás diversos (camomila, erva-doce, mate)		
	Geleia ou mel		

3. FRIOS, LATICÍNIOS E OVOS

Ok	Produto	Qtd.	Observações
	Leite integral ou desnatado		
	Ovos brancos ou caipiras		
	Manteiga ou margarina		
	Requeijão cremoso		
	Queijo muçarela / prato		
	Presunto ou peito de peru		
	Iogurte natural ou com frutas		
	Creme de leite e leite condensado		
	Queijo parmesão ralado		

4. CARNES, AVES E PEIXES

Ok	Produto	Qtd.	Observações
	Carne bovina (patinho, acém, coxão mole, moída)		
	Frango (peito, filé de sassami, coxa e sobrecoxa)		
	Carne suína (lombo, bisteca, pernil)		
	Filé de peixe (tilápia, merluza ou salmão)		

Ok	Produto	Qtd.	Observações
	Linguiça toscana ou calabresa		
	Bacon em peça ou fatiado		

5. HORTIFRUTI (FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES)

Ok	Produto	Qtd.	Observações
	Alho e cebola		
	Tomate e batata inglesa		
	Cenoura, abobrinha e chuchu		
	Folhas (alface, rúcula, couve, espinafre)		
	Cheiro-verde (salsinha e cebolinha)		
	Frutas da estação (banana, maçã, laranja, mamão)		
	Limão		

6. BEBIDAS

Ok	Produto	Qtd.	Observações
	Água mineral (com e sem gás)		
	Sucos naturais ou integrais		
	Refrigerantes		

Ok	Produto	Qtd.	Observações

7. PRODUTOS DE LIMPEZA E UTILIDADES

Ok	Produto	Qtd.	Observações
	Detergente líquido para louças		
	Esponja de louça e lã de aço		
	Sabão em pó ou líquido para roupas		
	Amaciante de roupas		
	Água sanitária e alvejante		
	Desinfetante e limpador multiuso		
	Álcool 70% líquido ou em gel		
	Sacos de lixo (cozinha e banheiro)		
	Papel toalha, papel alumínio e filme PVC		
	Guardanapos de papel e filtro de café		

8. HIGIENE PESSOAL

Ok	Produto	Qtd.	Observações
	Papel higiênico		
	Sabonete em barra ou líquido		

Ok	Produto	Qtd.	Observações
	Shampoo e condicionador		
	Creme dental, escova de dentes e fio dental		
	Desodorante		
	Algodão e hastes flexíveis (cotonetes)		
	Absorventes / lâminas de barbear		