

Lista de Compras

Organizada pelas seções do supermercado, para facilitar o percurso. Antes de sair, confira a despensa e o freezer: comprar o que já tem é o desperdício mais comum.

MÊS _____ SEMANA _____

HORTIFRUTI

ITEM	QTD	OK
Tomate		<input type="checkbox"/>
Cebola		<input type="checkbox"/>
Alho		<input type="checkbox"/>
Batata		<input type="checkbox"/>
Cenoura		<input type="checkbox"/>
Alface / Folhas		<input type="checkbox"/>
Banana		<input type="checkbox"/>
Maçã		<input type="checkbox"/>
Laranja / Limão		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

CARNES E PROTEÍNAS

ITEM	QTD	OK
Frango (peito / coxa)		<input type="checkbox"/>
Carne bovina		<input type="checkbox"/>
Carne moída		<input type="checkbox"/>
Linguiça		<input type="checkbox"/>
Peixe / Filé		<input type="checkbox"/>
Ovos		<input type="checkbox"/>
Presunto / Peito de peru		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

LIMPEZA

ITEM	QTD	OK
Detergente		<input type="checkbox"/>
Desengordurante		<input type="checkbox"/>
Água sanitária		<input type="checkbox"/>
Multiuso		<input type="checkbox"/>
Sabão em pó / líquido		<input type="checkbox"/>
Amaciante		<input type="checkbox"/>
Esponja		<input type="checkbox"/>
Saco de lixo		<input type="checkbox"/>

LATICÍNIOS E FRIOS

ITEM	QTD	OK
Leite		<input type="checkbox"/>
Queijo mussarela		<input type="checkbox"/>
Manteiga / Margarina		<input type="checkbox"/>
Iogurte		<input type="checkbox"/>
Creme de leite		<input type="checkbox"/>
Requeijão		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

MERCEARIA E GRÃOS

ITEM	QTD	OK
Arroz		<input type="checkbox"/>
Feijão		<input type="checkbox"/>
Macarrão		<input type="checkbox"/>
Farinha de trigo		<input type="checkbox"/>
Açúcar		<input type="checkbox"/>
Café		<input type="checkbox"/>
Óleo / Azeite		<input type="checkbox"/>
Molho de tomate		<input type="checkbox"/>
Sal		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

HIGIENE PESSOAL

ITEM	QTD	OK
Papel higiênico		<input type="checkbox"/>
Sabonete		<input type="checkbox"/>
Shampoo / Condicionador		<input type="checkbox"/>
Pasta de dente		<input type="checkbox"/>
Desodorante		<input type="checkbox"/>
Absorvente		<input type="checkbox"/>
Fralda		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

PADARIA E CONGELADOS

ITEM	QTD	OK
Pão de forma / Francês		<input type="checkbox"/>
Biscoitos		<input type="checkbox"/>
Bolo / Mix de bolo		<input type="checkbox"/>
Pizza congelada		<input type="checkbox"/>
Legumes congelados		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

PET E OUTROS

ITEM	QTD	OK
Ração		<input type="checkbox"/>
Petiscos		<input type="checkbox"/>
Areia / Tapete higiênico		<input type="checkbox"/>
Pilhas / Baterias		<input type="checkbox"/>
Lâmpadas		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

ORÇAMENTO DA SEMANA

Previsão R\$ _____

Gasto real R\$ _____

Diferença R\$ _____