www.meubolsoemdia.com.br

LISTA DE COMPRAS DE SUPERMERCADO

Na hora de fazer suas compras você pode acabar se perdendo no mundo de possibilidades que o mercado oferece. Por isso, uma boa dica é conferir o que está faltando antes de sair de casa e preparar uma lista com os mantimentos que sua família precisa. O Meu Bolso em Dia possui o aplicativo Nossa Alimentação com uma lista de compras e calculadora para te ajudar nessas horas. Mas, caso você ainda goste do bom e velho papel, basta imprimir esta lista, colocar a quantidade que pretende comprar e levar ao mercado junto com você. Depois, no próprio mercado, coloque os preços e vá somando com uma calculadora. Assim você evita surpresas na hora pagar a conta e ainda organiza melhor as suas despesas.

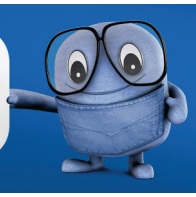
Mantimentos	Quantidade	Preço (R$)
Achocolatados		
Açúcar		
Adoçantes		
Arroz		
Azeite		
Biscoitos		
Batata palha		
Caldo de carne		
Caldo de galinha		
Café		
Cereal matinal		
Chás		
Coco ralado		
Creme de leite		
Ervas aromáticas		
Essências artificiais		
Extrato de tomate		
Farinha de mandioca		
Farinha de milho		
Farinha de rosca		
Farinha de trigo		
Feijão		
Fermento		
Fubá		
Gelatinas		
Leite Condensado		
Leite de coco		
Ketchup		
Macarrão		
Maionese		
Maisena		
Massa		
Molho inglês		
Molho pronto		
Molhos de pimenta		
Mostarda		
Óleo		
Ovos		
Pão de forma		
Queijo ralado		
Sal		
Sopa		
Temperos		
Outros		

Geladeira	Quantidade	Preço (R$)
Açúcar		
logurtes		
Linguiça		
Manteiga		
Margarina		
Massas frescas		
Queijos		
Requeijão		
Salame		
Salsicha		
Outros		

Limpeza	Quantidade	Preço (R$)
Água sanitária		
Álcool		
Amaciante		
Desinfetante		
Detergente		
Esponja de aço		
Inseticidas		
Limpa-tudo		
Limpa-vidros		
Lustra-móveis		
Luvas		
Passa-fácil		
Sabão de coco		
Sabão em pedra		
Sabão em pó		
Saco de lixo		
Sapólio		
Tira-mancha		
Outros		

www.meubolsoemdia.com.br

LISTA DE COMPRAS DE SUPERMERCADO



Na hora de fazer suas compras você pode acabar se perdendo no mundo de possibilidades que o mercado oferece. Por isso, uma boa dica é conferir o que está faltando antes de sair de casa e preparar uma lista com os mantimentos que sua família precisa. O Meu Bolso em Dia possui o aplicativo Nossa Alimentação com uma lista de compras e calculadora para te ajudar nessas horas. Mas, caso você ainda goste do bom e velho papel, basta imprimir esta lista, colocar a quantidade que pretende comprar e levar ao mercado junto com você. Depois, no próprio mercado, coloque os preços e vá somando com uma calculadora. Assim você evita surpresas na hora pagar a conta e ainda organiza melhor as suas despesas.

Uso Pessoal	Quantidade	Preço (R$)
Absorvente higiênico		
Água oxigenada		
Algodão		
Barbeador descartável		
Creme de barbear		
Creme dental		
Condicionador		
Desodorante		
Escova de dentes		
Esparadrapo		
Fio dental		
Gaze		
Hastes flexíveis		
Loção pós-barba		
Mertiolate		
Papel Higiênico		
Sabonetes		
Xampu		
Outros		