



LISTA DE COMPRAS INTRODUÇÃO ALIMENTAR

Mercado

- ☐ Arroz
- ☐ Feijão
- ☐ Azeite
- ☐ Lentilha
- ☐ Ervilha (congelada ou seca)

Feira / horifruti

Legumes, verduras, temperos

- ☐ Alho
- ☐ Cebola
- ☐ Tomate
- ☐ Espinafre
- ☐ Cenoura
- ☐ Inhame
- ☐ Brócolis
- ☐ Beterraba
- ☐ Mandioquinha
- ☐ Vagem
- ☐ Abobrinha
- ☐ Alecrim

Frutas

- ☐ Laranja
- ☐ Mamão
- ☐ Manga
- ☐ Banana
- ☐ Maçã
- ☐ Uva
- ☐ Pitaya
- ☐ Mexerica
- ☐ Kiwi
- ☐ Carambola
- ☐ Abacaxi
- ☐ Atemoia
- ☐ Melão
- ☐ Pêra
- ☐ Ameixa
- ☐ Nectarina
- ☐ Pêssego
- ☐ Melancia

Açougue / peixaria

- ☐ Filé de peito de frango (para iscas)
- ☐ Coxão mole em cubos (para picadinho)
- ☐ Filé de linguado (pode ser merluza, saint peter, tilápia)