

REFEIÇÕES DA SEMANA

Registe aqui as refeições que pretende fazer ao longo da semana

PEQUENO-ALMOÇO						
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
LANCHE DA MANHÃ						
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
ALMOÇO						
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
LANCHE DA TARDE						
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
JANTAR						
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
CEIA						
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM

LISTA DE COMPRAS

Consegue confeccionar todas estas refeições que planeou com os alimentos que tem em casa?
Que alimentos precisa de comprar?

Faça uma lista dos alimentos que lhe fazem falta e leve-a consigo para o supermercado.

PRODUTOS DE MERCEARIA

Comece por colocar no carrinho produtos pesados e não perecíveis (exemplos: arroz, leite, feijão).

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Em seguida, coloque os produtos mais frágeis, como os ovos e o pão.

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

FRUTAS E LEGUMES

Escolha, preferencialmente, produtos nacionais e da época.

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

CHARCUTARIA, TALHO E PEIXARIA

Tenha atenção ao acondicionamento e ao prazo de validade.

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

PRODUTOS REFRIGERADOS E CONGELADOS

Deixe estes produtos para o fim, para que estejam o mínimo de tempo fora do frio
(exemplos: iogurtes, ervilhas congeladas).

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

