

Lista de Compras em tempos de COVID-19

Higiene Pessoal	
Creme de rosto	X
Creme de corpo	
Giletes/ creme de barbear	
Dentífrico (adulto/ crianças)	
Desodorizante	
Gel para cabelo/ espuma	
Champô	
Amaciador	
Cotonetes	
Gel de banho	
Sabonete líquido	
Lenços de papel	
Acetona/ removedor	
Algodão (rama/ discos)	
Água micelar/ desmaquiante	
Escovas de dentes	
Toalhas	
Pensos higien./ Tampões	

Utilidades	
Papel vegetal	
papel alumínio	
Película aderente	
Sacos congelação	
Sacos de lanche	
Sacos do lixo	
Rolo de cozinha	
Guardanapos	
Papel Higiénico	

Limpeza da casa	
Detergente roupa	
Amaciador de roupa	
Lixívia	
Lixívia delicada	
Tira-nódoas	
Sabão	
Pastilhas Máq. Louça	
Abrilhantador	
Sal Máquina	
Detergente limpeza chão	
Spray limpeza desinfetante	
Spray desengordurante	
Limpa Móveis	
Desinfetante Sanitas	
Ambientador sanitas	
Recarga esfregona	
Limpa-vidros	
Panos de limpeza/ panos do pó	
Detergente manual louça	
Espanja/ esfregão	
Sacos aspirador	
Lâmpadas	
Pilhas	
Fósforos	

Frutas	
Limões	
Laranjas	
Maçãs	
Bananas	
Pêras	
Tangerinas	
Morangos	

Legumes	
cebolas	
alhos secos	
batatas	
batata doce	
alho francês	
couve	
corgete	
cenouras	
salsa/ coentros	
gingibre	
agrião/ espinafres	
tomate	
brócolos/ couve-flor	
abóbora	

Carne	
Porco	X
Peru	
Frango	
Pato	
Vitela	

Peixe	
Salmão	
Peixe espada	
Pescada	
Dourada	
Tentáculos de pota	

Bebidas	
Água	
Leite	
Ice-tea	
Vinho branco	
Vinho tinto	
Cerveja	
Sumo de fruta	

Refrigerados	
iogurtes de comer	
iogurtes de beber	
ovos	
maionese/ ketchup/ mostarda	
manteiga	
margarina	
queijo fatiado	
queijo ralado	
fiambre	
presunto	
bacon	
banha de porco	

Congelados	
ervilhas	
douradinhos	
espinafres	
frutos vermelhos	
gelados	

Mercearia Variada	
Nata (para bater)	
Nata (culinária)	
Pickles	
Knorr	
Café	
Azeite	
Óleo	
Vinagre	
Massa (espaguete, ...)	
Aroz (carolino, agulha, basmati)	
Cereais de Pequeno-Almoço	
Sal grosso/ fino	
Frutos Secos	
Leite	
Chocolate em pó	
Chocolate em barra	
Bolachas	
Biscoitos	
Gelatina em pó	
Feijão branco/ vermelho/ preto/ frute	
Grão de bico	
Cogumelos	
Milho	
Tomate pelado/ polpa	
Azeitonas	
Açúcar branco/ amarelo/ mascavado/ rapadas	
Farinha tipo...	
Maisena	
Fermento (bolos/ padeiro)	
Louro	
Batata frita de pacote/ palha	
Fruta em calda	
Atum/ sardinhas	
Chá (preto, verde, camomila...)	
Mel	
Compotas/ doces	

Não esquecer também!