



FREQUÊNCIA	PRATOS PRINCIPAIS	ACOMPANHAMENTOS	MOLHOS	TEMPEROS	EMERGÊNCIA /CURINGAS	LISTA BÁSICA
3 VEZES OU MAIS POR SEMANA	CARNE MOÍDA	ARROZ	DE PANELA	ÓLEO DE GIRASSOL	ATUM ENLATADO	
	BIFE	ALFACE	ALHO E ÓLEO	AZEITE DOCE	CUSCUZ	
	CARNE DE SEGUNDA	RÚCULA	MARINADO	CEBOLA	MASSA PARA QUICHE	
		TOMATE		ALHO	MORTADELA	
		CENOURA		AMACIANTE DE CARNE	PENNE	
		AGRIÃO		TEMPERO P/ CARNE	UVA PASSA	
				SALSINHA SECA	CALDO DE CARNE	
2 VEZES POR SEMANA	FRANGO	BATATA		TEMPERO P/ FRANGO	CALDO DE LEGUMES	
		BRÓCOLIS		ERVAS FINAS SECAS	CALDO DE FRANGO	
1 VEZ POR SEMANA	MASSA	LEGUMES WOK	TOMATE	TEMPERO P/ PEIXE	PIZZA CONGELADA	
	PEIXE	TOMATE SECO	SHOYU	CEBOLINHA	SOPA DE PACOTE	
	SOPA	ERVILHA	MOSTARDA	FINOCCHIO		
	CARNE DE PRIMEIRA	QUEIJO FETA		ALHO-PORRO		
		MILHO				
1 VEZ A CADA 2 SEMANAS	ESTROGONOFE	CUSCUZ	PESTO	GENGIBRE		
	PEITO DE PERU EMPANADO	COUVE-FLOR	BRANCO	ALCAPARRAS		
	PANQUECAS	COGUMELOS				
		OVO				

COMPRA

NO DIA OU NO DIA ANTERIOR	SEMANAL	BISEMANAL	MENSAL
---------------------------	---------	-----------	--------