

Categoria de Produto	Produto	Unidade	Qtidade / semana	Nutrição	Valor 2026 junho	Valor semanal
Outros	Cogumelo	Pacote	1	Sabor	18	18
Grão	Ervilhas	Kg	0.5	Proteina vegetal	12	6
Hortaliças	Alface	1 unidade	1	Verdura, vitaminas e fibras	5.5	5.5
Tubercula	Batata inglesa	Kg	1	Carboidratos	9	9
Proteina	Ovos	1 Unidade	12	Proteina animal	2	24
Outros	Cebola	Kg	0.5	Sabor	16	8
Hortaliças	Tomate	Kg	0.5	Sabor e vitaminas	20	10
Frutas	Banana	Kg	1	Carboidratos	8	8
Frutas	Mamão	Kg	0.5	Sabor e vitaminas	6	3
Frutas	Manga	Kg	0.5	Sabor e vitaminas	10	5
Grão	Arroz	Kg	1	Carboidratos	5	5
Grão	Milho verde	Pacote	0.25	Carboidratos	4	1
Proteina	Feijão	Kg	0.5	Proteina vegetal	15	7.5
Laticínio	Leite	Kg	1	Proteina animal e sabor	6	6
Transformado	Farinha de trigo	Kg	1	Carboidratos	3.9	3.9
Transformado	Açúcar	Kg	0.5	Carboidratos	4	2
Transformado	Biscoito	Pacote	0.25	Carboidratos	5	1.25
Transformado	Café	Pacote	0.25	Sabor e estimulante	20	5
Transformado	Oléo de cozinha	Litro	0.25	Carboidratos	20	5
Tubercula	Aipim	Kg	1	Carboidratos	7.5	7.5
Hortaliças	Taioba	Folhas	1	Sabor, vitaminas e fibras	1	1
Hortaliças	Ora Pro Nobis	Litro	1	Proteinas vegetal e vitaninas	5	5
Condimento	Vinagre	Garafa	0.25	Sabor	8	2
Tubercula	Beterraba	Kg	0.25	Carboidratos	6	1.5
Tubercula	Batata doce	Kg	0.25	Carboidratos	4	1
Tubercula	Gengibre	Kg	0.1	Sabor e vitaminas	8	0.8
Transformado	Macaráo	Pacote	0.5	Carboidratos	5	2.5
Condimento	Molho de tomate	Pacote	0.5	Sabor	4	2
Condimento	Temperos	Pacote	0.5	Sabor	5	2.5
Total						158.95