

Primeira lista de compras para o lar de:

_____ e _____

Poderemos gastar no máximo: _____

Alimentos:

Básico:

Item	Item
<input type="checkbox"/> Açúcar cristal	<input type="checkbox"/> Leite (longa vida e/ou de saquinho)
<input type="checkbox"/> Açúcar refinado	<input type="checkbox"/> Leite condensado
<input type="checkbox"/> Arroz	<input type="checkbox"/> Macarrão (inclusive o instantâneo)
<input type="checkbox"/> Achocolatado	<input type="checkbox"/> Massas semi-prontas (pizza, lasanha, etc.)
<input type="checkbox"/> Bolachas doces	<input type="checkbox"/> Margarina
<input type="checkbox"/> Bolachas salgadas	<input type="checkbox"/> Maisena
<input type="checkbox"/> Café	<input type="checkbox"/> Molho de tomate semi-pronto
<input type="checkbox"/> Creme de leite	<input type="checkbox"/> Óleo (soja, milho, etc.)
<input type="checkbox"/> Carnes	<input type="checkbox"/> Ovos
<input type="checkbox"/> Farinha de trigo	<input type="checkbox"/> Pão (de forma, francês, etc.)
<input type="checkbox"/> Feijão	<input type="checkbox"/> Queijo

Total gasto: _____

Temperos e complementos:

Item	Item
<input type="checkbox"/> Alho	<input type="checkbox"/> Maionese
<input type="checkbox"/> Azeite	<input type="checkbox"/> Mostarda
<input type="checkbox"/> Canela	<input type="checkbox"/> Orégano
<input type="checkbox"/> Catchup	<input type="checkbox"/> Sal refinado
<input type="checkbox"/> Cebola	<input type="checkbox"/> Tempero Completo
<input type="checkbox"/> Cheiro Verde	<input type="checkbox"/> Vinagre

Total gasto: _____

Verduras e frutas:

(Recomendamos comprar pequenas quantidades e de acordo com o gosto dos dois. Portanto, preencham vocês mesmos esta parte).

Verduras	Frutas
()	()
()	()
()	()
()	()
()	()
()	()
()	()

Total gasto: _____

Supérfluo:

Frios e congelados:

Item	Item
() Apresuntado (ou presunto, que é mais caro)	() Requeijão
() Iogurtes	() Salsicha
() Muçarela (que, na norma culta da nossa língua, é com “ç” SIM!)	() Sorvetes
() Patês	

Total gasto: _____

Desejos do casal:

(preencha aqui com aquilo que você e seu amor mais adoram comer e que mamãe adorava comprar pra agradar vocês, quando eram solteiros. ATENÇÃO: Não vá exagerar, hein? Quem vai pagar a compra são vocês, lembrem-se disso e atenção aos preços!)

“Agradinhos” para mim	“Agradinhos” para ele
()	()
()	()

()	()
()	()
()	()
()	()
()	()

Total gasto: _____

Bebidas:

Itens	Itens
() Água mineral	() Sucos prontos
() Bebidas alcoólicas (da preferência do casa, caso bebam)	() Sucos em pó
() Refrigerantes	() Opcional: Achocolatados prontos

Total gasto: _____

Outros:

Itens	Itens
() Caixa de fósforos	() Papel Alumínio
() Filme de PVC	() Papel Toalha
() Guardanapos	() Pilhas
() Palito	() Velas

Total gasto: _____

Higiene pessoal:

Meus itens	Itens dele
() Absorvente	() Creme de barbear
() Cera ou creme depilatório, ou ainda, lâmina de barbear	() Condicionador
() Condicionador	() Desodorante
() Creme hidratante	() Escova de dentes
() Desodorante	() Loção pós-barba
() Escova de dentes	() Pasta de dentes
() Pasta de Dentes	() Xampu

<input type="checkbox"/> Xampu	<input type="checkbox"/> Lâmina de Barbear
<input type="checkbox"/> Outros:	<input type="checkbox"/> Outros:
Itens comuns ao casal:	
<input type="checkbox"/> Algodão	<input type="checkbox"/> Papel higiênico
<input type="checkbox"/> Cotonetes	<input type="checkbox"/> Sabonete
<input type="checkbox"/> Fio Dental	<input type="checkbox"/> Sabonete

Total gasto: _____

Material de Limpeza:

Itens	Itens
<input type="checkbox"/> Água Sanitária	<input type="checkbox"/> Esponja para lavar louça
<input type="checkbox"/> Álcool	<input type="checkbox"/> Lã de aço
<input type="checkbox"/> Amaciante de roupas	<input type="checkbox"/> Limpador multiuso
<input type="checkbox"/> Desinfetante	<input type="checkbox"/> Sabão em pedra
<input type="checkbox"/> Detergente	<input type="checkbox"/> Sabão em pó
<input type="checkbox"/> Escova para lavar roupa	<input type="checkbox"/> Vassoura sanitária

Total gasto: _____

Valor total da compra: _____

A primeira compra servirá de base para as próximas. Marque nos parênteses o que comprou e observe o que gastou, assim, vocês criarão um padrão para as compras que se adapte ao orçamento.