

# LISTA DE COMPRAS

EVITE PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS E DÊ PREFERÊNCIA AOS ORGÂNICOS

## VERDURAS

- ACELGA
- AGRIÃO
- ALFACE
- ALHO PORÓ
- ALMEIRÃO
- ASPARGOS
- BERTALHA
- BRÓCOLIS
- CATALÔNIA
- CEBOLINHA
- CHICÓRIA
- COENTRO
- COUVE DE BRUXELAS
- COUVE FLOR
- COUVE MANTEIGA
- ENDÍVIA
- ERVA DOCE
- ESCAROLA
- ESPINAFRE
- FOLHA DE UVA
- HORTELÃ
- LOURO
- MANJERICÃO
- MOSTARDA
- NABO
- ORÉGANO
- RABANETE
- REPOLHO
- RÚCULA
- SALSA
- SALSÃO

## LEGUMES

- ABÓBORA
- ABOBRINHA
- ALCACHOFRA
- BERINJELA
- BETERRABA
- CARÁ
- CENOURA
- CHUCHU
- EDAMAME
- ERVILHA
- ERVILHA TORTA
- FAVA
- GENGIBRE
- INHAME
- JILÓ
- MANDIOCA
- MANDIOQUINHA
- MAXIXE
- MILHO VERDE
- MORANGA
- PEPINO
- PIMENTÃO AMARELO
- PIMENTÃO VERDE
- PIMENTÃO VERMELHO
- QUIABO
- TOMATE
- VAGEM

## CARBOIDRATOS E RAÍZES

- AMARANTO
- ARROZ BRANCO
- ARROZ INTEGRAL
- ARROZ NEGRO
- ARROZ SELVAGEM
- BATATA
- BATATA DOCE
- BETERRABA
- CARÁ
- CUSCUZ MARROQUINO
- INHAME
- MACARRÃO
- MANDIOCA
- MANDIOQUINHA
- MILHO
- QUINOA
- TAPIOCA

## TEMPEROS



HUMANITARE

## CARNE, FRANGO E PEIXE

- ALCATRA
- BABY BEEF
- CARPACCIO
- CONTRA FILÉ
- COXÃO MOLE
- FILÉ MIGNON
- LAGARTO
- LOMBO
- MAMINHA
- PATINHO
- ANCHOVA
- ATUM
- BACALHAU
- BADEJO
- CAÇÃO
- CAMARÃO
- ESPADA
- LINGUADO
- PESCADA
- PINTADO
- POLVO
- ROBALO
- SALMÃO
- SARDINHA
- TAINHA
- TILÁPIA
- SOBRECOXA
- COXA DE FRANGO
- ASA DE FRANGO
- PEITO DE FRANGO
- SOBRECOXAS

## PROTEÍNA VEGETAL

- AMENDOIM
- CHAMPIGNON
- COGUMELO
- ERVILHA
- FAVA
- FEIJÃO BRANCO
- FEIJÃO PRETO
- GRÃO DE BICO
- LENTILHA
- SHIMEJI
- SHITAKI
- TREMOÇO

## FRUTAS

- ABACATE
- ABACAXI
- ABIU
- ACEROLA
- AMEIXA
- AMORA
- ATEMÓIA
- BANANA
- CAJU
- CAQUI
- CARAMBOLA
- CEREJA
- CIDRA
- COCO SECO
- COCO VERDE
- CUPUAÇU
- DAMASCO
- FIGO
- FRAMBOESA
- FRUTA DO CONDE
- GOIABA
- GRAPEFRUIT
- GRAVIOLA
- JABUTICABA
- JACA
- KINKAN
- KIWI
- LARANJA
- LICHIA
- LIMÃO
- MAÇÃ
- MAMÃO
- MANGOSTIM
- MARACUJÁ
- MARMELO
- MELÃO
- MEXERICA
- MIRTILO
- MORANGO
- NECTARINA
- PERA
- PÊSSEGO
- PHYSALIS
- PINHA
- PITANGA
- PITAYA
- PUPUNHA
- RAMBUTAN
- ROMÃ
- SAPOTI
- SERIGUELA
- TÂMARA
- TAMARINDO
- UVA

## CHÁS

## DIA A DIA

## NOTAS



HUMANITARE