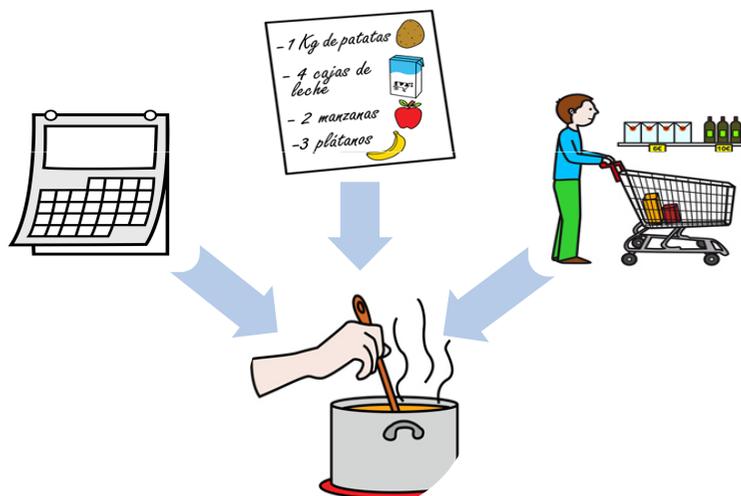




Cofinanciado pelo  
Programa Erasmus+  
da União Europeia

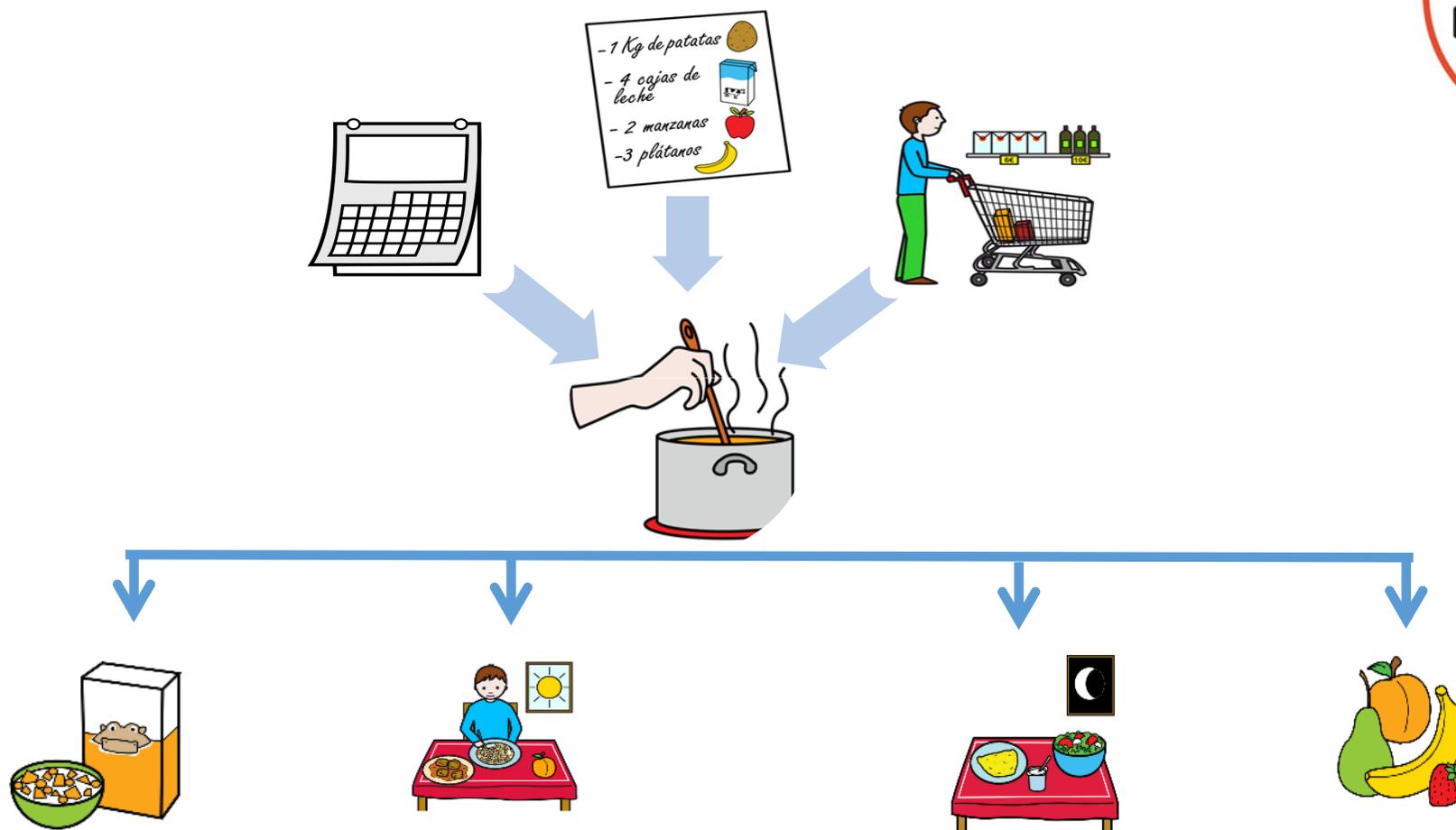


## Dicas para planear a minha ementa e lista de compras



*Esta informação reflete apenas o ponto de vista do Consórcio de Parceiros do IDPLiving e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feita das informações nela contida.*

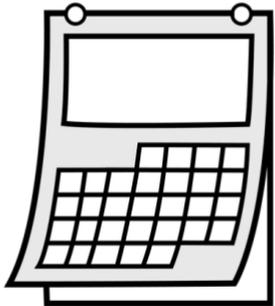
# Dicas para planear a minha ementa e lista de compras



# Dicas para planear a minha ementa e lista de compras



## 1º Passo



**À sexta-feira, faz um plano das tuas refeições para a semana seguinte; Assim, podes fazer a lista do que necessitas para ir às compras no fim de semana.**

**Usa um dos templates para planeares a tua ementa semanal**

# Dicas para planear a minha ementa e lista de compras



## 2º Passo

**Lê o teu plano de ementa semanal  
E escreve na lista de compras  
o que vais necessitar de comprar**



**Não te esqueças de ver  
o que tens no frigorifico e despensa,  
para veres o que tens  
e o que faz falta para comprar**

**Quando terminares de usar um produto,  
escreve logo na lista de compras,  
para não te esqueceres  
quando fores outra vez às compras**

# Dicas para planear a minha ementa e lista de compras



## 3º Passo



**Vai às compras e leva a tua lista,  
Para que não tragas mais do que precisas e  
Assim gastar mais dinheiro**

**Usa um dos modelos de lista de compras  
E quando colocares um produto no cesto/carrinho  
Risca da tua lista, para poderes controlar  
o que ainda te falta comprar**

# Dicas para planear a minha ementa e lista de compras



## 4º Passo

**Consulta no dia anterior o teu plano de ementa para o dia seguinte, para veres se tens que preparar algum alimento antes ou retirar do congelador**

**Organiza e prepara as tuas refeições  
E bom proveito**