



PROGRAMA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
E SUSTENTÁVEL DA REGIÃO DE LEIRIA

LISTA DE COMPRAS

FRUTA

HORTÍCOLAS

PESCADO

LACTÍCIOS

LEGUMINOSAS

MERCEARIA

PADARIA

CONGELADOS

ENLATADOS

FRUTOS
OLEAGINOSOS

CARNES

BEBIDAS

TEMPEROS E
CONDIMENTOS