

## | Lista de Compras

MANTIMENTOS	QTDE	VALOR R\$
Achocolatado		
Açúcar		
Adoçante		
Arroz		
Atum		
Azeite		
Batata Palha		
Baunilha		
Biscoito		
Café		
Caldo		
Catchup		
Cereal		
Chá		
Chocolate		
Chocolate granulado		
Coco Ralado		
Creme de Leite		
Farinha de mandioca		
Farinha de milho		
Farinha de rosca		
Farinha de trigo		
Feijão		
Fermento		
Fubá		
Gelatina		
Leite		
Leite condensado		
Leite de coco		
Macarrão		
Maionese		
Massas		
Molho pronto		
Molho de pimenta		
Mostarda		
Óleo		
Ovos		
Pães		
Palmito		
Polpa de tomate		

MANTIMENTOS	QTDE	VALOR R\$
Sal		
Sardinha		
Sopa		
Temperos		
Vinagre		

FRUTAS E HORTALIÇAS	QTDE	VALOR R\$
Abacate		
Abacaxi		
Abobrinha		
Agrião		
Alface		
Alho		
Banana		
Batata		
Berinjela		
Beterraba		
Brócolis		
Cebola		
Cebolinha		
Cenoura		
Chuchu		
Couve		
Espinafre		
Goiaba		
Laranja		
Maçã		
Mamão		
Manjeriçao		
Melancia		
Melão		
Pera		
Pimentão		
Repolho		
Rúcula		
Salsinha		
Tomate		
Uva		
Vagem		

## | Lista de Compras

CARNES	QTDE	VALOR R\$
Bovina		
Frango		
Miudos		
Peixe		
Porco		
Lingüiça		

GELADEIRA	QTDE	VALOR R\$
Iogurte		
Manteiga		
Margarina		
Massas frescas		
Mortadela		
Presunto		
Queijo		
Queijo ralado		
Requeijão		
Salame		
Salsicha		

BEBIDAS	QTDE	VALOR R\$
Água		
Cerveja		
Vinho		
Refrigerante		
Suco		

LIMPEZA	QTDE	VALOR R\$
Água sanitária		
Álcool		
Amaciante		
Detergente		
Espanja		

LIMPEZA	QTDE	VALOR R\$
Espanja de aço		
Inseticida		
Limpa vidros		
Lustra móveis		
Luvas		
Multi uso		
Passa fácil		
Sabão em pedra		
Sabão de côco		
Sabão em pó		
Saco de lixo		
Saponáceo cremoso		
Tira manchas		

USO PESSOAL	QTDE	VALOR R\$
Absorvente		
Algodão		
Aparelho de barbear		
Condicionador		
Hastes de algodão		
Creme dental		
Creme para barbear		
Desodorante		
Escova de dentes		
Esparadrapo		
Fio dental		
Hidratante		
Lâmina de barbear		
Papel higiênico		
Sabonete		
Xampu		

Dia:

Mês:

## | Receitas

Salário	Valor R\$	Benefícios e Aposentadoria	Valor R\$	Outros	Valor R\$

## | Despesas

MORADIA	Aluguel	R\$
	Condomínio	R\$
	Água	R\$
	Energia	R\$
	Gás	R\$
	Telefone	R\$
EDUCAÇÃO	Mensalidades	R\$
	Material Escolar	R\$
LAZER	Cinema, Livros e Locações	R\$
	Passeios e Viagens	R\$
	Restaurantes	R\$
SAÚDE	Plano de Saúde	R\$
	Médico/ Dentista	R\$
	Remédios	R\$
OUTROS	Diarista/ Empregada	R\$
	Conserto/ Manutenção	R\$
	Seguros (vida, casa, carro)	R\$
	Transporte (ônibus/ metrô)	R\$
	Combustível	R\$
	Estacionamento	R\$
ALIMENTAÇÃO	Supermercado	
	1ª Semana	R\$
	2ª Semana	R\$
	3ª Semana	R\$
	4ª Semana	R\$
	Feira	
	1ª Semana	R\$
	2ª Semana	R\$
	3ª Semana	R\$
	4ª Semana	R\$
Padaria		
	R\$	
INVESTIMENTO	Plano de Previdência	R\$
	Poupança	R\$
IMPOSTO	IPTU	R\$
	IPVA	R\$
		R\$
<b>DESPESAS R\$</b>		
<b>TOTAL</b> (Receitas - Despesas) R\$		

Mês:

Ano:

## | Receitas

Salário	Valor R\$	Benefícios e Aposentadoria	Valor R\$	Outros	Valor R\$

## | Despesas

MORADIA	Aluguel	R\$
	Condomínio	R\$
	Água	R\$
	Energia	R\$
	Gás	R\$
	Telefone	R\$
EDUCAÇÃO	Mensalidades	R\$
	Material Escolar	R\$
LAZER	Cinema, Livros e Locações	R\$
	Passeios e Viagens	R\$
	Restaurantes	R\$
SAÚDE	Plano de Saúde	R\$
	Médico/ Dentista	R\$
	Remédios	R\$
OUTROS	Diarista/ Empregada	R\$
	Conserto/ Manutenção	R\$
	Seguros (vida, casa, carro)	R\$
	Transporte (ônibus/ metrô)	R\$
	Combustível	R\$
	Estacionamento	R\$
ALIMENTAÇÃO	Supermercado	
	1ª Semana	R\$
	2ª Semana	R\$
	3ª Semana	R\$
	4ª Semana	R\$
	Feira	
	1ª Semana	R\$
	2ª Semana	R\$
	3ª Semana	R\$
	4ª Semana	R\$
Padaria		
	R\$	
INVESTIMENTO	Plano de Previdência	R\$
	Poupança	R\$
IMPOSTO	IPTU	R\$
	IPVA	R\$
		R\$
<b>DESPESAS R\$</b>		
<b>TOTAL</b> (Receitas - Despesas) R\$		

Mês:

Ano: