



**MERCEARIA
DA MOURA**

MANUAL DE OPERAÇÕES



**Corpo Nacional
de Escutas**

100 ANOS



MANUAL DE OPERAÇÕES

CONTEÚDO

1. Conceito.....	2
2. Acesso e prioridades	3
3. Pagamentos.....	4
4. Horários de funcionamento dos Supermercados	4
5. Gestão refeições e aquisição produtos	4
5.1 Preparação prévia	5
5.2 Cabaz Inicial	5
5.3 Exemplo de refeições e quantidades.....	6
5.4 Alergias e intolerâncias	6
5.5 Disponibilidade produtos	7
5.6 Compra eficiente em 10 passos	7
5.7 Jogo Nutricional.....	8
6. FAQ Supermercados	9
ANEXO A - Lista de produtos	12
ANEXO B - Sugestão de refeições (exemplo)	18



1. CONCEITO

Os supermercados irão ter capacidade para disponibilizar produtos alimentares para cerca de 15.000 escuteiros.

Este serviço trará vários benefícios à atividade:

- Os participantes podem organizar as refeições de acordo com a sua ementa, bem como adquirir os produtos alimentares de forma faseada ao longo da semana de acampamento;
- Maior facilidade de adaptação às diferentes necessidades e preferências alimentares dos jovens;
- Valor pedagógico da gestão de um orçamento semanal para as refeições de toda a patrulha/equipa/tribo;
- Diminuição do desperdício alimentar;
- Valorização dos produtos regionais e locais.

Os participantes poderão realizar as suas compras em um de dois supermercados - um estará localizado no campo Norte (junto ao campo dos pioneiros) e o outro a Sul (junto ao campo dos exploradores). Os dois supermercados terão os mesmos produtos em stock, ambos serão tendas de grande dimensão, organizados em vários corredores com as diferentes categorias de produtos, e terão espaço suficiente para facilitar a circulação dos escuteiros. Existirão seis terminais de pagamento à saída.

A ENTRADA do supermercado estará assinalada e será diferente da SAÍDA para permitir circulação mais fácil dentro do próprio supermercado.

Os supermercados estarão abastecidos com uma variedade de produtos alimentares, distribuídos por paletes e prateleiras, contando com alguns produtos populares. Os itens refrigerados e congelados serão agrupados numa zona da loja para facilitar a seleção e o reabastecimento.

Para elementos com alergias e intolerâncias (doenças clinicamente comprovadas e previamente indicadas) está prevista uma zona especial do supermercado com artigos alternativos a um preço similar.

2. ACESSO E PRIORIDADES

A distribuição do acesso aos supermercados de cada zona é feita da seguinte forma:

- Supermercado Norte - III Secção e metade da IV Secção (indicado no check-in)
- Supermercado Sul - II Secção e metade da IV Secção (indicado no check-in)

De modo a reduzir as filas de espera, a entrada nos supermercados será feita com janelas de tempo prioritárias, de modo a dividir o campo das secções em quatro grupos.

Cada patrulha/equipa/tribo terá ao dispor duas fitas, da mesma cor, a essa cor corresponderá um horário específico e definirá a prioridade de entrada no supermercado. Sugere-se que uma das fitas seja colocada no pulso do intendente/cozinheiro.

As compras devem ser realizadas por um ou dois elementos por patrulha/equipa/tribo, que devem ter em consideração os horários de funcionamento e a prioridade de entrada associada a cada período.

A prioridade de entrada será variável ao longo do ACANAC de acordo com os horários das atividades dos subcampos.

Exemplo num horário de manhã:

PRIORIDADE exemplo	
06:00 - 06:30	Verde fluorescente
06:30 - 07:00	Laranja fluorescente
07:00 - 07:30	Amarelo fluorescente
07:30 - 08:00	Rosa fluorescente



- Subcampo A - Verde fluorescente
- Subcampo B - Laranja fluorescente
- Subcampo C - Amarelo fluorescente
- Subcampo D - Rosa fluorescente

3. PAGAMENTOS

Cada produto do supermercado terá um valor associado.

O cartão de compras do SUPERMERCADO será a **única via de pagamento** aceite nas caixas do supermercado. Este cartão de compras será entregue no check-in.

O cartão terá um plafond para gastar na alimentação da patrulha/equipa/tribo. O valor total disponível em cartão será variável consoante o número de elementos da patrulha/equipa/tribo.

O valor de referência definido para o ACANAC 2022 é de 30€/pessoa.

No caso de haver mais do que uma patrulha/equipa/tribo por agrupamento, o valor relativo ao dirigente estará contemplado no cartão de uma das subunidades.

No final da compra será informado o saldo remanescente da patrulha/equipa/tribo e o recibo da compra será enviado via e-mail para o dirigente associado à subunidade.

4. HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO DOS SUPERMERCADOS

	ABERTURA	FECHO
MANHÃ	06:00	08:00
TARDE	11:30	13:30
NOITE	16:30	20:30

5. GESTÃO REFEIÇÕES E AQUISIÇÃO PRODUTOS

Em cada um dos dias estarão disponíveis um conjunto de produtos (ver anexo A), a partir dos quais poderão ser confeccionadas várias receitas. Estes alimentos incluem proteínas, fruta, legumes e alternativas vegetarianas.

Serão disponibilizados, em quantidade mais reduzida, alguns produtos opcionais como alimentos em conserva e fumados, para o caso de preferirem cozinhar algo diferente.



Para além do modo de confeção, é muito importante que a Patrulha/Equipa/Tribo desenvolva as suas próprias ementas e receitas, bem como previamente faça uma estimativa e treino da compra dos respetivos alimentos. Poderá ser útil, por exemplo, perceber como é que os produtos alimentares estão distribuídos num supermercado ou distinguir os produtos perecíveis dos não-perecíveis para poder gerir melhor as quantidades de alimentos que vão comprar, de acordo com as condições disponíveis para o seu armazenamento, entre outros... Assim, a experiência final será mais agradável e bem-sucedida.

5.1 PREPARAÇÃO PRÉVIA

No ACANAC como noutros acampamentos, deverá existir uma preparação prévia para que as patrulhas/equipas/tribos já venham equipadas com alguns produtos e materiais relacionados com a confeção de alimentos. A título de exemplo:

- Caixa térmica (capacidade 25 litros)
- Detergente loiça
- Esfregões
- Fósforos
- Material de segurança conforme regras da Proteção Civil e Segurança (ver ficha enviada)
- Recipiente com tampa hermética para refeição individual (capacidade 500 ml)

5.2 CABAZ INICIAL

No primeiro dia de utilização do supermercado, cada patrulha/equipa/tribo terá acesso a um cabaz inicial de compras, igual para todas as subunidades, com produtos destinados a equipar a cozinha de campo:

- 2 Sacos de compras
- 1 litro azeite
- 1 un vinagre
- 1 kg Sal
- 1 un pimenta



- 1 un alho
- 1 un louro
- 1 un orégãos
- 1 kg cebolas
- 1 kg cenouras
- 1 un doce de morango
- 1 un marmelada
- 1 un chocolate em pó
- 1 un sacos de lixo
- 1 un sacos de reciclagem
- 6 rolos papel higiénico

Este cabaz não é de aquisição obrigatória e cada um destes produtos estará igualmente à venda em separado. Cada cabaz terá um valor associado que será descontado ao saldo do cartão.

5.3 EXEMPLO DE REFEIÇÕES E QUANTIDADES

No anexo B poderás consultar um conjunto de refeições que podem ser realizadas com produtos disponíveis nos supermercados.

Irá ser disponibilizado na App do ACANAC a receita de cada ementa sugerida como um guia meramente indicativo.

5.4 ALERGIAS E INTOLERÂNCIAS

No caso de existirem elementos com restrições alimentares na patrulha/equipa/tribo, essa condição estará sinalizada através de um autocolante cinzento colado no cartão de compras. Os supermercados terão produtos alternativos para dar resposta às restrições alimentares, sendo que esse acesso será reservado aos elementos que tiverem a sinalização referida acima.

É da responsabilidade da patrulha/equipa/tribo adquirir produtos adequados às necessidades dos seus elementos.



5.5 DISPONIBILIDADE PRODUTOS

A quantidade disponível de alguns dos produtos alimentares estará associada na lista de alimentos diários disponíveis, apresentada em anexo.

Poderão ocorrer situações em que alguns produtos estarão esgotados, sendo que a área de abastecimentos fará todos os esforços para rapidamente disponibilizar os produtos em falta. Os intendentos/cozinheiros deverão fazer compras de forma sóbria e consciente. Para além de minimizarem desperdícios, evitam-se potenciais situações de açambarcamento.

Se os itens pretendidos não estiverem em stock terão de optar por confeccionar uma receita alternativa.

5.6 COMPRA EFICIENTE EM 10 PASSOS

O ACANAC é para ser vivido da melhor maneira. Pretendemos que a experiência de compra em supermercado seja pedagógica, entusiasmante e eficiente. Para isso, debes lembrar-te destes 10 passos:

1. Planear antecipadamente a tua ementa para cada refeição
2. Fazer uma lista prévia dos produtos a comprar e avaliar sobras do dia anterior
3. Trazer sempre o cartão e sacos de compras
4. Verificar o horário de prioridade de entrada no supermercado
5. Saber se há restrições alimentares à ementa que planeaste
6. Respeitar o circuito do supermercado.
7. Comprar sempre legumes e fruta
8. Verificar se há produtos que podem comprar dividindo com equipas vizinhas
9. Não ir às compras com fome
10. Procura demorar apenas 10 (dez) minutos nas tuas compras para garantir que todos têm oportunidade de as fazer



5.7 JOGO NUTRICIONAL

Ao fazerem compras no supermercado, as patrulhas/equipas/tribos estão a participar num jogo nutricional. O jogo incentiva à compra de alimentos saudáveis, promovendo assim uma alimentação equilibrada.

A cada alimento corresponde uma determinada pontuação, que pode valer mais ou menos de acordo com os ingredientes que compõem o produto.

As subunidades com mais pontos ganham o jogo nutricional.

A tabela nutricional associada aos produtos disponíveis estará publicada na App do ACANAC e os produtos estarão assinalados no supermercado.

Haverá prémios para o TOP 3 de cada secção e os prémios serão anunciados oportunamente.

6. FAQ SUPERMERCADOS

1. Quem pode aceder aos supermercados?

No horário divulgado apenas Exploradores, Pioneiros e Caminheiros no respetivo supermercado que lhes está atribuído. Dirigentes das Alcateias ou membros do STAFF apenas fora desse horário a indicar oportunamente.

2. Posso fazer pagamentos em dinheiro no supermercado?

Não. O pagamento é realizado apenas através do cartão de compras do supermercado.

3. Quantos elementos por patrulha/equipa/tribo podem aceder ao supermercado?

Apenas 2 elementos por compra, sendo que pelo menos um deve ser portador da fita de acesso ao supermercado.

4. Tenho elementos na minha patrulha/equipa/tribo com intolerâncias alimentares. Há ingredientes/produtos adequados para eles?

Sim. No supermercado haverá produtos para dar resposta às várias intolerâncias alimentares. O cartão da tua patrulha/equipa/tribo estará sinalizado de modo a teres acesso a produtos específicos que irão estar disponíveis em zona assinalada. É da responsabilidade dos elementos comprar produtos adequados para os seus elementos.

5. Como é que informamos à organização as intolerâncias alimentares dos elementos?

Todas as intolerâncias devem estar especificadas no SIIE, na ficha do escuteiro, no local próprio até 15 julho. Nessa data será realizada a última retirada dos dados e posteriormente não é possível atualizar.

6. Posso fazer compras individuais ou apenas para a patrulha/equipa/tribo?

O orçamento disponibilizado em cartão é da inteira gestão das patrulhas/equipas/tribos. Se houver valor disponível e a patrulha/equipa/tribo estiver de acordo, o saldo pode ser utilizado, mas lembra-te que o conceito



dos supermercados é fazer a distribuição dos produtos para as refeições / reforços dos grupos.

7. Como é gerida a prioridade de entrada nos supermercados?

Cada patrulha/equipa/tribo receberá no check-in duas pulseiras da mesma cor fluorescente. Devem colocar uma no intendente e outra noutro elemento à vossa escolha que poderá ser a alternativa de entrada no supermercado. Depois basta consultar o horário das prioridades para nessa altura entrar no supermercado.

8. O horário prioritário do meu subcampo ainda não chegou. Posso entrar no supermercado?

Sim, se não houver fila no horário que nesse momento tem prioridade. Se houver, deves aproveitar o ACANAC e voltar novamente no teu horário prioritário.

9. O horário prioritário do meu subcampo já passou. Posso entrar no supermercado?

Sim, entras na fila do horário prioritário aguardando a entrada.

10. A prioridade de acesso ao supermercado é sempre igual?

Não. A prioridade varia e nos dias em que há saídas de campo está associada às mesmas. Quem precisa de sair de campo mais cedo, terá a primeira prioridade.

11. Perdi o cartão de compras do supermercado. Como posso fazer?

Deves ir à secretaria de campo para resolver a situação. Sem o cartão não é possível fazer compras no supermercado.

12. Temos que seguir as refeições sugeridas para cada refeição?

Não. As refeições sugeridas são isso mesmo - uma sugestão. Dado que os recursos não são ilimitados, em cada refeição haverá uma maior quantidade disponível de ingredientes que integram as refeições sugeridas. Como alternativa, podem-se abastecer de outros produtos e fazer a vossa própria



ementa. Devem ter em consideração que as alternativas serão sobretudo produtos não perecíveis.

13. É possível carregar o cartão com valor adicional?

Sim. Em local a indicar posteriormente podem adicionar saldo ao cartão.

ANEXO A – LISTA DE PRODUTOS

<i>Marca</i>	<i>Designação</i>	<i>Valor</i>	<i>Sempre</i>	<i>Dia</i>	<i>Cabaz (un)</i>
PORSI	4 PAO ESPECIAL HAMBURGUER 220G	0,69	X		
PORSI	6 PAO ESPECIAL CACHORRO 330G	0,79	X		
NESQUICK	ACHOCOLATADO NESQUICK PÓ 400GR	3,09	X		1
PORSI	ACUCAR GRANULADO PAPEL 1K	0,79	X		
PORSI	ÁGUA C/GAS 6X0.25L TP	1,39	X		
PORSI	ÁGUA S/GAS 1.5L	0,25	X		
PORSI	ÁGUA S/GAS 6X0.50L	0,89	X		
PORSI	ÁGUA S/GAS GARRAFAO 5L	0,62	X		
*	ALFACE FRISADA	1,49	X		
*	ALHO FRANCES	1,48	X	2	
ORIGENS	ALHO SECO 250G ORIGENS	1,29	X		1
PORSI	AMENDOIM TORRADO C/CASCA 500G	1,69	X		
PORSI	ANANAS RODELAS EM SUMO 820G	1,79	X		
PORSI	ARROZ AGULHA EUROPA 1K	0,99	X		
PORSI	ATUM POSTA AO NATURAL 120G	0,99	X		
PORSI	ATUM POSTA EM OLEO 120G	0,89	X		
PORSI	AZEIT.PRETA S/CAR 291/320 165G	0,88	X		
PORSI	AZEITE 0.75L	2,89	X		1
PORSI	BAMBOLITOS CHOC LEITE 150G	0,79	X		
*	BANANA DOLLAR CAL. 2	0,99	X		
PORSI	BARRAS CEREAIS F.CHOC.N 6X23G	1,29	X		
PORSI	BARRAS CEREAIS F.CLASSIC 6X21G	1,29	X		
*	BATATA LAVADA BRANCA KG	0,89	X		
PORSI	BATATAS FRITAS LISA CHIPS 185G	0,92	X		
PORSI	BATATAS FRITAS ONDUL.WAVY 185G	0,92	X		
PORSI	BATATAS FRITAS PALHA 500G	2,39	X		
PORSI VIV.	BEBIDA AVEIA 1L	1,19	X		
PORSI VIV.	BEBIDA SOJA CHOCO 3X200ML	1,51	X		
PORSI VIV.	BEBIDA SOJA NATURAL 3X200ML	0,74	X		
*	BERINGELA PT	1,79	X		
PORSI BIO	BIO LENTILHAS FRASCO 290G	1,29	X		
PORSI BIO	BIO PURE FRUTA MACA/BANANA 90G	0,79	X		
PORSI BIO	BIO PURE FRUTA MULTI FRUTA 90G	0,79	X		
PORSI BIO	BIO PURE FRUTA PERA/MACA 90G	0,79	X		
PORSI BIO	BIO.HAMBURGU.VEG.PIM/COG 2X80G	2,69		3	

<i>Marca</i>	<i>Designação</i>	<i>Valor</i>	<i>Sempre</i>	<i>Dia</i>	<i>Cabaz (un)</i>
PORSI	BISCOITOS DE CACAU 750G	2,39	X		
PORSI	BISCOITOS DE CANELA 750G	3,49	X		
PORSI	BOL. STARSHIP CHOCOLATE 150G	0,85	X		
PORSI	BOL. TOSTADA 4X200G	1,49	X		
PORSI	BOL.ÁGUA E SAL 125G	0,35	X		
PORSI	BOL.RECH.BAUNILHA 500G	1,39	X		
PORSI VIV.	BOLACH.AGUA E SAL S/LACTO.125G	0,59	X		
PORSI	BOLACHA COM AVEIA 300G	0,98	X		
PORSI	BOLACHA MARIA 4X200G	1,49	X		
PORSI VIV.	BOLACHA MARIA S/LACTOSE 200G	0,79	X		
PORSI	BOLACHAS CACAU C/RECHEIO 176G	0,79	X		
GULLON	BOLACHAS DIGESTIVA S/GLUTEN 150G	2,54	X		
PORSI	BROCOLOS 1K	1,45	X		
PORSI	CAFE SOLUVEL C/CAFEINA 100G	1,65	X		
PORSI	CAFE SOLUVEL DESCAF. 100G	1,75	X		
PORSI	CALDO GALINHA 12 CUBOS 127G	0,49	X		
PORSI	CARAMELOS DE FRUTA 250G	1,19	X		
ORIGENS	CEBOLA EMB. 1KG	1,49	X		1
PORSI ORIG	CENOURA EMB. 1KG	0,84	X		1
PORSI	CEREAIS PETALAS CHOCOLATE 625G	1,99	X		
PORSI	CEREAIS RECHEADOS LEITE 400G	1,75	X		
*	CHA FORA NOVILHO VC. EURO KG	9,48	X	6	
PORSI	CHA PRETO F.V.25SAQ.43.75G	0,94	X		
PORSI	CHA VERDE MENTA 25SAQ.43.75G	0,89	X		
PORSI	CHOURICAO FATIADO 200G	1,49	X		
PORSI	CHOURICO CORRENTE 200G	0,98	X		
PORSI	COGUMELOS LAMINADOS 355G	0,99	X		
PORSI	COLA 2L	0,95	X		
PORSI	COLA ZERO 2L	0,75	X		
PORSI	CONE BAUNILHA/CHOC.8X120ML	2,19	X		
PORSI	CONE MORANGO/BAUN. 6X120ML	1,69	X		
PORSI	CONES MILHO BACON/QUEIJO 130G	0,77	X		
PORSI	COPOS DE PAPEL BRANCOS 25UN/200ML	1,50	X		
PORSI	CORN FLAKES 500G	1,49	X		
*	COSTELETA LOMBO FATIADO KG	4,89		5	
PORSI	COTOVELO GROSSOS 500G	0,89	X		
*	COURGETTE	1,59	X		

<i>Marca</i>	<i>Designação</i>	<i>Valor</i>	<i>Sempre</i>	<i>Dia</i>	<i>Cabaz (un)</i>
PORSI	DET.LIQ.LOICA LIMAO 1L	2,29	X		
PORSI SEL.	DOCE EXTRA MORANGO 355G	1,07	X		1
PORSI	ERVILHAS COZIDAS 425G	0,73	X		
PORSI	ERVILHAS COZIDAS 850G	1,19	X		
PORSI	ESPARGUETE 500G	0,89	X		
PORSI	ESPINAFRE FOLHAS 750G	0,99	X		
PORSI	ESPIRAIS 500G	0,89	X		
PORSI	ESPONJA SALVAUNHAS COZ.C/3UN	0,89	X		
PORSI	FACAS MILHO BIODEGRADÁVEIS 6UN	1,29	X		
PORSI	FEIJAO ENCARNADO FRASCO 540G	0,63	X		
PORSI	FEIJAO FRADE 1/2 420G	0,69	X		
PORSI	FIAMBRE EXTRA FATIADO 200G	1,49	X		
PORSI VIV.	FLOCOS DE AVEIA 400G	0,65	X		
PORSI	FLOCOS DE CEREAIS C/MEL 750G	2,99	X		
PORSI	FOLHA DE ALUMINIO	2,29	X		
PORSI VIV.	FUSILLI SEM GLUTEN 500G	1,39	X		
PORSI	GARFOS MILHO BIODEGRADÁVEIS 6UN	1,29	X		
PORSI	GASPACHO 1L	1,49	X		
PORSI	GELO CUBOS 2K	1,00	X		
PORSI	GOMAS SORTIDO ACIDO 300G	1,19	X		
PORSI	GOMAS SORTIDO ACUCAR 300G	1,19	X		
PORSI	GOMAS SORTIDO BRILHO 300G	1,19	X		
PORSI	GRAO DE BICO FRASCO 540G	0,63	X		
PORSI	HAMBURGUERS DE BOVINO 4X80G	2,79		3	
PORSI	ICE TEA LIMAO 6X0.20L	0,95	X		
PORSI	ICE TEA MANGA 6X0.20L	0,95	X		
PORSI	ICE TEA PESSEGO 6X0.20L	0,95	X		
PORSI VIV.	IOG LIQ S/LACT MOR/BAN 4X160G	1,17	X		
PORSI	IOG.LIQ. DRINK FT.TROP. 4X160G	1,17	X		
PORSI	IOG.LIQ.DRINK MOR.4X160G	1,17	X		
PORSI VIV.	IOGURTE MORAN S/LACTOSE 4X125G	1,29	X		
PORSI VIV.	IOGURTE NATURAL S/LACT 4X125G	1,29	X		
PORSI	JARDINEIRA 750G	0,75	X		
PORSI	KETCHUP TD 560G	0,89	X		
PORSI	LAGARTOS 750G	2,49	X		
*	LEITE 0% LACTOSE M/G 200ML	0,50	X		
*	LEITE C/ CHOCOLATE 0% LACTOSE M/G 200ML	0,53	X		

<i>Marca</i>	<i>Designação</i>	<i>Valor</i>	<i>Sempre</i>	<i>Dia</i>	<i>Cabaz (un)</i>
PORSI	LEITE COM CHOCOLATE 200ML	0,23	X		
PORSI	LEITE UHT M/G 1L C/ROSCA	0,58	X		
PORSI	LENCOS BOLSO 6X10 3F	0,47	X		
*	LIMAO KG	1,99	X		
PORSI	LINGUAS DE GATO 200G	0,69	X		
PORSI	LOURO FOLHAS SAQ. 8G	0,51	X		1
*	MACA ROYAL GALA CAL. 70+	1,29	X		
PORSI	MACARRAO GRD.RISCADO 500G	0,89	X		
PORSI	MACEDONIA DE LEGUMES 1K	1,59	X		
PORSI VIV.	MADALENAS S/ GLUTEN 2X60G	1,99	X		
PORSI	MAIONESE TD 260G	1,33	X		
PORSI	MANTEIGA C/SAL CVTE 250G	1,69	X		
PORSI	MARMELADA 450G	0,99	X		1
FERBAR	MARMELADA CUBOS 200GR	2,99	X		
PORSI	MARSHMALLOWS 300G	1,49	X		
PORSI	MASSA DE PIMENTAO 200G	0,75	X		
PORSI	MASSA EM ESPIRAIS 500G	0,89	X		
PORSI	MEDALHOES PESCADA 400G	3,29		4	
*	MELANCIA RISCADA	0,89	X		
*	MELAO BRANCO BOX	0,79	X		
PORSI	MILHO DOCE 285G	0,75	X		
PORSI	MISTURA LEGUMES ASIATICA 400G	0,89	X		
PORSI	MISTURA SALGADA 200G	1,79	X		
PORSI ORIG	MIX SALSA/COENTROS 50G	0,79	X		
PORSI	MOLHO IOGURTE 285ML	1,36	X		
PORSI	MOSTARDEIRO 200G	0,79	X		
PORSI	MUESLI NOZES 500G	2,16	X		
PORSI VIV.	MUESLY CEREAL MIX 375G	1,89	X		
PORSI	NATA UHT 200ML	0,53	X		
PORSI	NECTAR MANGA 3X0.20L BRICK	0,85	X		
PORSI	NECTAR TUTTIFRUTI 3X0.20L BRIC	0,85	X		
PORSI	NOZ MOSCADA MOIDA FRS 30G	0,99	X		
PORSI	OREGAOS EM FOLHA FRS 10G	0,35	X		1
PORSI	OVOS CLASSE M 1/2DUZIA	1,19	X		
PORSI	PALOCO DESFIADO 500G	3,99		2	
*	PÃO (BOLINHA 50GR) fresco diário	0,17	X		
PORSI VIV.	PAO FORMA BRANCO S/GLUTEN 300G	3,49	X		

<i>Marca</i>	<i>Designação</i>	<i>Valor</i>	<i>Sempre</i>	<i>Dia</i>	<i>Cabaz (un)</i>
PORSI	PAO FORMA C/CODEA 600G	0,79	X		
PORSI	PAPEL HIGIENICO ECO 2F 6=12R	1,99	X		1
*	PEITO FRANGO S/OSSO KG	6,99		4	
*	PEITO PERU S/PELE KG	7,95		1	
*	PERA ROCHA 60+ KG	1,79	X		
*	PESSEGO AMARELO KG	1,69	X		
PORSI	PESSEGO METADES CALDA 840G	1,59	X		
PORSI	PIMENTA PRETA MOIDA FRS 43G	0,68	X		1
*	PIMENTO VERDE PT KG	2,99	X		
*	PIMENTO VERMELHO PT KG	2,99	X		
PORSI	PIPOCAS C/ACUCAR 150G	0,85	X		
PORSI	PIRI PIRI MOIDO FRS 30G	0,43	X		
PORSI	POLPA TOMATE 500G	0,59	X		
PORSI	PRATOS DE PAPEL BRANCO 10UN/18CM	1,29	X		
PORSI	PRINCESAS DO MAR 255G	2,19		5	
PORSI	QJ.FLAMENGO FATIADO 200G	1,20	X		
PORSI VIV.	QUEIJO FLAMENGO 0%LACTOSE 150G	1,24	X		
PORSI	QUEIJO RALADO MOZZARELA 200G	1,29	X		
TANG	REFR TANG LARANJA 30GR	0,83	X		
PORSI	REFRIG.C/GAS ANANAS 1.5L	0,82	X		
PORSI	REFRIG.C/GAS LARANJA 1.5L	0,82	X		
PORSI	ROLO COZ.BRC COMP 2=4ROL	0,97	X		
*	SACO COMPRAS REUTILIZÁVEL	0,50	X		2
PORSI	SACOS EM PAPEL PARA SANDES 30UNI	1,79	X		
PORSI	SACOS LIXO 30L 20UNI	1,04	X		1
PORSI	SACOS LIXO PARA RECICLAGEM 30L 3x12	2,09	X		1
PORSI	SAL CRISTAL EMB.1K	0,19	X		1
PORSI	SALADA DE FRUTAS CALDA 820G	1,99	X		
PORSI	SALS.HOT DOG FRASCO 540G	2,09	X		
PORSI ORIG	SALSA MOLHO 50G	0,79	X		
VEG IN	SALSICHA VEGETAL/SOJA	3,99	X		
PORSI	SALSICHAS LATA 8 UNID. 200G	0,75	X		
PORSI	SNACK MACA VERDE DESIDRATADA 30G	0,87	X		
PORSI	SNACKS CROC.QUEIJO 90G	0,85	X		
PORSI	SOBREMESA GELI.ANANAS 4X100G	0,77	X		
PORSI	SOBREMESA GELI.MORANGO 4X100G	0,77	X		
PORSI	SOBREMESA GELI.TUTIFRUT.4X100G	0,77	X		

<i>Marca</i>	<i>Designação</i>	<i>Valor</i>	<i>Sempre</i>	<i>Dia</i>	<i>Cabaz (un)</i>
<i>PORSI VIV.</i>	SOJA NACOS 400G	1,49	X		
<i>PORSI</i>	SUMO 100% LARANJA 1.5L	1,19	X		
<i>PORSI</i>	SUMO 100% LARANJA 3X0.2L BRICK	0,74	X		
<i>PORSI</i>	SUMO 100% MACA 1.5L	1,19	X		
<i>PORSI</i>	SUMO 100% MACA 3X0.2L BRICK	0,74	X		
<i>PORSI</i>	SUMO 100% TUTTI-FRUTTI 1.5L	1,19	X		
<i>PORSI</i>	SUMO 100% TUTTI-FRUTTI 3X0.2L	0,74	X		
<i>SUNQUICK</i>	SUNQUICK CONCENTRADO LARANJA 580ML	4,39	X		
<i>PORSI</i>	TAB.CHOC. LEITE 100G	0,47	X		
<i>PORSI</i>	TAB.CHOC. NEGRO 100G	0,56	X		
<i>PORSI</i>	TAB.CHOC.LEITE C/ AMENDOIA 100G	0,65	X		
<i>PORSI</i>	TIRAS DE BACON 150G	1,34	X		
<i>PORSI</i>	TIRAS DE MILHO 130G	0,77	X		
<i>*</i>	TOMATE CACHO PT	1,99	X		
<i>PORSI</i>	TOMATE TRITURADO 500G	0,59	X		
<i>PORSI VIV.</i>	TORTITAS MILHO C/ SAL 130G	0,79	X		
<i>PORSI</i>	VINAGRE SIDRA 500ML	0,35	X		1

Nota: Os valores apresentados nesta tabela são indicativos. Durante a atividade, alguns valores podem não ser exatamente iguais a estes, podendo haver ligeiras variações, de aumento ou diminuição.

ANEXO B – SUGESTÃO DE REFEIÇÕES (EXEMPLO)

	Dia	Refeição	Ementa
1	01/ago	Jantar	Peru estufado com massa fusilli e legumes
2	02/ago	Almoço	Omelete de chouriço e legumes com salada
3	02/ago	Jantar	Bacalhau à brás
4	03/ago	Almoço	Hambúrguer com cebola frita, batata frita
5	03/ago	Jantar	Ovos escalfados, ervilhas, chouriço, bacon e arroz
6	04/ago	Almoço	Wraps de frango com queijo e alface e tomate
7	04/ago	Jantar	Peixe em refogado de tomate com arroz e salada
8	05/ago	Almoço	Salada russa com delícias do mar, atum e ovo
9	05/ago	Jantar	Costeletas de cebolada com esparguete
10	06/ago	Almoço	Macarronada de carne com ervilha
11	06/ago	Jantar	Cachorros com batata frita e salada
12	07/ago	Lanche viagem	Sandes de porco assado + sumo + fruta

Opção

	Dia	Refeição	Ementa
1	01/ago	Jantar	Guisado tofu e legumes com massa fusilli
2	02/ago	Almoço	Omelete de legumes
3	02/ago	Jantar	Alho francês e outros legumes à brás
4	03/ago	Almoço	Hambúrguer soja ou grão com cebola
5	03/ago	Jantar	Ovos escalfados, ervilhas, seitan fumado e arroz
6	04/ago	Almoço	Wraps de espinafres com queijo, alface e tomate
7	04/ago	Jantar	Refogado de lentilhas vermelhas com arroz e salada
8	05/ago	Almoço	Salada russa com ovo e feijão frade
9	05/ago	Jantar	Seitan de cebolada com esparguete
10	06/ago	Almoço	Macarronada de soja com ervilhas
11	06/ago	Jantar	Cachorros com salsicha vegetariana e salada
12	07/ago	Lanche viagem	Hamburger vegetariano + sumo + fruta

Saída

	Dia	Refeição	Ementa
2	02/ago	Almoço	Omelete de chouriço e legumes
4	03/ago	Almoço	Hambúrguer com batata frita
6	04/ago	Almoço	Wraps de frango com queijo, alface e tomate
8	05/ago	Almoço	Fusilli com atum e ovo



SUPERMERCADOS