EXTRA DO KIT COMPLETO

3 dias

Cardápio 72h sem luz

3 DIAS SEM FOGÃO E SEM GELADEIRA

O QUE TEM NESTE MATERIAL

- Cardápio de 3 dias com refeições frias e simples
- Lista de compras para 1, 2 e 4 pessoas
- Ideias de lanches para crianças

1

SEM FOGÃO E SEM GELADEIRA

Cardápio de 3 dias

DIA 1

Café	Pão de forma com pasta de amendoim + leite UHT
Almoço	Sanduíche de atum com milho em lata + fruta
Lanche	Biscoito de água e sal + suco de caixinha
Jantar	Salada de grão-de-bico com sardinha + torradas

DIA 2

Café	Torradas + achocolatado de caixinha + banana
Almoço	Feijão em lata com ervilha e atum + pão
Lanche	Barra de cereal + castanhas
Jantar	Sanduíche de sardinha + fruta em calda

DIA 3

Café	Pão com pasta de amendoim + leite UHT + maçã
Almoço	Salada de milho, ervilha e grão-de-bico + atum
Lanche	Frutas secas + suco de caixinha
Jantar	Torradas com atum + laranja

2

LEVE PARA O MERCADO

Lista de compras

Item	1 pessoa	2 pessoas	4 pessoas
☐ Pão de forma (pacote)	1	2	4
☐ Torradas (pacote)	1	2	4
☐ Biscoito de água e sal (pacote)	1	2	4
☐ Atum em lata	2	4	8
☐ Sardinha em lata	2	4	8
☐ Feijão pronto em lata	1	2	4
☐ Grão-de-bico em lata	1	2	4
☐ Milho em lata	1	2	4
☐ Ervilha em lata	1	2	4
☐ Pasta de amendoim (pote)	1	2	4
☐ Leite UHT (1 L)	2	4	8
☐ Achocolatado de caixinha	3	6	12
☐ Suco de caixinha	3	6	12
☐ Barras de cereal	3	6	12
☐ Castanhas (pacote)	1	2	4
☐ Frutas secas (pacote)	1	2	4
☐ Fruta em calda (lata)	1	2	4
☐ Bananas, maçãs e laranjas	6	12	24
☐ Água (litros)	6	12	24

Quantidades aproximadas para 3 dias. Ajuste às preferências e restrições da sua família e confira a validade na hora da compra.