

Categoria 4: Salgados e lanches

Cozinha que Vende · fichas desta categoria

Material em PDF para ler no celular ou imprimir. Preços de referência coletados em 03/11/2026.

Categoria 4 16 ideias

Salgados e lanches

Salgados e lanches vendem para festas, café da manhã, almoço e lanche da tarde. É o tipo de produto que o cliente pede de novo na semana seguinte.

[foto real: produtos da categoria salgados e lanches]

As ideias desta categoria

Nº	Ideia	Para começar*	Custo/un.*	Dificuldade
45	Salgados fritos por cento para festa	R$ 191,70	R$ 0,41	Média
46	Coxinha grande por unidade	R$ 199,57	R$ 2,26	Média
47	Pastel caseiro	R$ 183,29	R$ 2,82	Baixa
48	Empadinha	R$ 163,60	R$ 1,35	Média
49	Torta salgada por fatia	R$ 194,91	R$ 5,27	Baixa
50	Quiche	R$ 192,33	R$ 2,55	Média
51	Hambúrguer artesanal	R$ 199,10	R$ 9,34	Média
52	Cachorro-quente prensado	R$ 136,51	R$ 5,26	Baixa
53	Sanduíche natural	R$ 101,09	R$ 4,45	Baixa
54	Batata recheada no pote	R$ 163,04	R$ 6,31	Baixa
55	Esfiha	R$ 161,26	R$ 1,10	Média
56	Mini pizza	R$ 100,22	R$ 1,49	Média
57	Salgados assados (enroladinho, esfirra, pastel de forno)	R$ 173,94	R$ 1,06	Média
58	Kibe assado e frito	R$ 149,71	R$ 0,90	Média
59	Tapioca recheada	R$ 93,19	R$ 3,78	Baixa
60	Cuscuz recheado	R$ 117,51	R$ 5,07	Baixa

*Estimativas com preços de 03/11/2026.

Onde encontrar clientes

Festas infantis, escritórios e comércio do bairro, obras e oficinas, grupos do condomínio.

Cuidados da categoria

> Fritura exige cuidado com óleo quente: nunca deixe a panela sozinha. Recheios com frango, carne e laticínios ficam na geladeira até o uso. Troque o óleo quando escurecer.

Salgados fritos por cento para festa

O que é: Coxinha, bolinha de queijo e risole de 25 g, vendidos por cento para festas.

Para quem combina: Quem quer atender festas de aniversário e tem disposição para produzir em quantidade.

[foto real: salgados fritos por cento para festa pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 191,70 | 6–12 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Fogão | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (1 lote = 100 salgados)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Embalagem para salgados com tampa articulada (100 un.)	1	R$ 64,97*	Loja de embalagens	Casa do Panificador
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Filé de peito de frango (kg)	1	R$ 27,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Alho (500 g)	1	R$ 18,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Requeijão 400 g	1	R$ 15,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cebola (kg)	1	R$ 6,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Óleo de soja 900 ml	1	R$ 6,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de rosca 500 g	1	R$ 4,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	1	R$ 4,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	1	R$ 4,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cheiro-verde desidratado 7 g	1	R$ 1,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 191,70***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: mães de festa infantil, decoradoras, buffets pequenos.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou fazendo salgados fritos para festa por encomenda aqui em casa. Salgados de 25 g (1 cento) por [seu preço] cada. Se tiver festa ou quiser para o lanche do pessoal do trabalho, me avisa que eu separo."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 0,80 a R$ 1,20 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 0,41 × 2 = R$ 0,80; × 3 = R$ 1,20. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Fritura exige cuidado com óleo quente: nunca deixe a panela sozinha. Recheios com frango, carne e laticínios ficam na geladeira até o uso. Troque o óleo quando escurecer. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Receita-base

Rendimento: 100 salgados de 25 g (1 cento) · **Validade e conservação:** Fritos: consumir no mesmo dia. Crus: até 3 meses no freezer.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Filé de peito de frango (kg)	500 g	R$ 27,90	R$ 13,95
Farinha de trigo 1 kg	500 g	R$ 4,25	R$ 2,12
Manteiga com sal 500 g	30 g	R$ 31,60	R$ 1,90
Requeijão 400 g	200 g	R$ 15,90	R$ 7,95
Cebola (kg)	100 g	R$ 6,95	R$ 0,70
Alho (500 g)	10 g	R$ 18,90	R$ 0,38
Cheiro-verde desidratado 7 g	3 g	R$ 1,95	R$ 0,84
Sal refinado 1 kg	15 g	R$ 3,39	R$ 0,05
Leite integral 1 L	200 ml	R$ 4,45	R$ 0,89
Farinha de rosca 500 g	300 g	R$ 4,99	R$ 2,99
Óleo de soja 900 ml	900 ml	R$ 6,45	R$ 6,45
Total do lote			**R$ 38,21**

Lote R$ 38,21 ÷ 100 = R$ 0,38 + embalagem R$ 0,03 = **custo por unidade R$ 0,41**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Embalagem para salgados com tampa articulada (100 un,)	0,04 por un.	R$ 0,03

Modo de preparo

1. Cozinhe o frango em 1 litro de água com sal, cebola e alho; desfie e reserve o caldo.
2. Ferva 1 litro do caldo com a manteiga, junte a farinha de uma vez e mexa até desgrudar.
3. Tempere o frango com requeijão e cheiro-verde.
4. Abra porções de massa de 25 g, recheie e modele.
5. Passe no leite e na farinha de rosca e frite em óleo a 180 °C até dourar.

3 variações para o cardápio: Bolinha de queijo · Risole de presunto e queijo · Kibe

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando salgados fritos para festa feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 0,80 a R$ 1,20 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Coxinha grande por unidade

O que é: Coxinha de 120 g com recheio caprichado de frango com requeijão, vendida por unidade.

Para quem combina: Quem quer vender lanche na porta de casa, em escritórios ou em evento.

[foto real: coxinha grande por unidade pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 199,57 | 4–10 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Fogão | Online: Parcial (encomendas + venda presencial)

Custo para começar (2 lotes = 40 coxinhas)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Filé de peito de frango (kg)	2	R$ 55,80*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Saco kraft para pão 1/2 kg (500 un.)	1	R$ 33,50*	Loja de embalagens	Zanepan
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Alho (500 g)	1	R$ 18,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Requeijão 400 g	1	R$ 15,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Óleo de soja 900 ml	2	R$ 12,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de rosca 500 g	2	R$ 9,98*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cebola (kg)	1	R$ 6,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	1	R$ 4,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	1	R$ 4,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cheiro-verde desidratado 7 g	1	R$ 1,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 199,57***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: escritórios, obras, oficinas e comércio do bairro.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo coxinha grande por encomenda aqui em casa. Coxinhas de 120 g por [seu preço] cada. Se tiver festa ou quiser para o lanche do pessoal do trabalho, me avisa que eu separo.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 5,00 a R$ 7,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 2,26 × 2 = R$ 5,00; × 3 = R$ 7,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Fritura exige cuidado com óleo quente: nunca deixe a panela sozinha. Recheios com frango, carne e laticínios ficam na geladeira até o uso. Troque o óleo quando escurecer. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Preços de referência coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas indicadas (veja Fontes no final). Na sua cidade pode ser diferente. O custo não inclui gás, energia e o seu tempo; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Valores são estimativas, não garantia de ganho.

Receita-base

Rendimento: 20 coxinhas de 120 g · **Validade e conservação:** Consumir no dia. Crus: até 3 meses no freezer.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Filé de peito de frango (kg)	700 g	R$ 27,90	R$ 19,53
Farinha de trigo 1 kg	500 g	R$ 4,25	R$ 2,12
Manteiga com sal 500 g	30 g	R$ 31,60	R$ 1,90
Requeijão 400 g	200 g	R$ 15,90	R$ 7,95
Cebola (kg)	100 g	R$ 6,95	R$ 0,70
Alho (500 g)	10 g	R$ 18,90	R$ 0,38
Cheiro-verde desidratado 7 g	3 g	R$ 1,95	R$ 0,84
Sal refinado 1 kg	15 g	R$ 3,39	R$ 0,05
Leite integral 1 L	200 ml	R$ 4,45	R$ 0,89
Farinha de rosca 500 g	300 g	R$ 4,99	R$ 2,99
Óleo de soja 900 ml	900 ml	R$ 6,45	R$ 6,45
Total do lote			**R$ 43,79**

Lote R$ 43,79 ÷ 20 = R$ 2,19 + embalagem R$ 0,07 = **custo por unidade R$ 2,26**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Saco kraft para pão 1/2 kg (500 un,)	1 por un.	R$ 0,07

Modo de preparo

1. Cozinhe e desfie o frango, reservando o caldo.
2. Faça a massa com 1 litro de caldo, manteiga e farinha.
3. Tempere o recheio com requeijão e cheiro-verde.
4. Modele coxinhas de 120 g.
5. Empane e frite a 180 °C até dourar por igual.

3 variações para o cardápio: Coxinha de carne seca · De calabresa com queijo · De palmito

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando coxinha grande feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 5,00 a R$ 7,00 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Pastel caseiro

O que é: Pastel frito na hora com recheio de carne ou queijo, vendido por encomenda ou em eventos.

Para quem combina: Quem quer um lanche popular que vende rápido no fim de semana.

[foto real: pastel caseiro pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 183,29 | 4–10 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão | Online: Parcial (encomendas + venda presencial)

Custo para começar (2 lotes = 40 pastéis)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Massa de pastel 1 kg	2	R$ 35,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Carne bovina moída (kg)	1	R$ 33,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Saco kraft para pão 1/2 kg (500 un.)	1	R$ 33,50*	Loja de embalagens	Zanepan
Muçarela em peça (kg)	1	R$ 31,90*	Supermercado ou atacarejo	Supermarket Barra Blue
Alho (500 g)	1	R$ 18,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Óleo de soja 900 ml	2	R$ 12,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cebola (kg)	1	R$ 6,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Azeitona verde sem caroço 120 g	1	R$ 5,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 183,29***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: feiras, festas da escola, grupos do bairro.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo pastel caseiro por encomenda aqui em casa. Pastéis médios por [seu preço] cada. Se tiver festa ou quiser para o lanche do pessoal do trabalho, me avisa que eu separo.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 6,00 a R$ 8,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 2,82 × 2 = R$ 6,00; × 3 = R$ 8,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Fritura exige cuidado com óleo quente: nunca deixe a panela sozinha. Recheios com frango, carne e laticínios ficam na geladeira até o uso. Troque o óleo quando escurecer. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Preços de referência coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas indicadas (veja Fontes no final). Na sua cidade pode ser diferente. O custo não inclui gás, energia e o seu tempo; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Valores são estimativas, não garantia de ganho.

Receita-base

Rendimento: 20 pastéis médios · **Validade e conservação:** Consumir no dia. Crus: até 3 meses no freezer.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Massa de pastel 1 kg	1 kg	R$ 17,95	R$ 17,95
Carne bovina moída (kg)	500 g	R$ 33,90	R$ 16,95
Cebola (kg)	100 g	R$ 6,95	R$ 0,70
Alho (500 g)	10 g	R$ 18,90	R$ 0,38
Azeitona verde sem caroço 120 g	60 g	R$ 5,95	R$ 2,98
Muçarela em peça (kg)	300 g	R$ 31,90	R$ 9,57
Sal refinado 1 kg	10 g	R$ 3,39	R$ 0,03
Óleo de soja 900 ml	900 ml	R$ 6,45	R$ 6,45
Total do lote			**R$ 55,00**

Lote R$ 55,00 ÷ 20 = R$ 2,75 + embalagem R$ 0,07 = **custo por unidade R$ 2,82**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Saco kraft para pão 1/2 kg (500 un,)	1 por un.	R$ 0,07

Modo de preparo

1. Refogue a carne com cebola, alho e sal até secar; junte as azeitonas picadas e esfrie.
2. Corte a muçarela em cubos.
3. Abra a massa, recheie e feche apertando com um garfo.
4. Frite em óleo bem quente até estufar e dourar.
5. Escorra em papel.

3 variações para o cardápio: Pizza · Frango com catupiry · Banana com canela

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando pastel caseiro feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 6,00 a R$ 8,50 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Empadinha

O que é: Empadinha de massa podre que desmancha, com recheio de frango, vendida por unidade ou cento.

Para quem combina: Quem tem forno e forminhas de empada e quer um salgado assado.

[foto real: empadinha pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 163,60 | 4–8 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 60 empadinhas)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Embalagem para salgados com tampa articulada (100 un.)	1	R$ 64,97*	Loja de embalagens	Casa do Panificador
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Filé de peito de frango (kg)	1	R$ 27,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cebola (kg)	1	R$ 6,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ervilha 170 g	2	R$ 5,98*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Molho de tomate 520 g	1	R$ 5,59*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Milho verde em lata 170 g	2	R$ 4,98*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	1	R$ 4,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 163,60***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: festas, padarias, escritórios.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo empadinha por encomenda aqui em casa. Empadinhas por [seu preço] cada. Se tiver festa ou quiser para o lanche do pessoal do trabalho, me avisa que eu separo.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 2,70 a R$ 4,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 1,35 × 2 = R$ 2,70; × 3 = R$ 4,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Fritura exige cuidado com óleo quente: nunca deixe a panela sozinha. Recheios com frango, carne e laticínios ficam na geladeira até o uso. Troque o óleo quando escurecer. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Preços de referência coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas indicadas (veja Fontes no final). Na sua cidade pode ser diferente. O custo não inclui gás, energia e o seu tempo; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Valores são estimativas, não garantia de ganho.

Receita-base

Rendimento: 30 empadinhas · **Validade e conservação:** 2 dias na geladeira. Cruas: até 2 meses no freezer.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Farinha de trigo 1 kg	500 g	R$ 4,25	R$ 2,12
Manteiga com sal 500 g	250 g	R$ 31,60	R$ 15,80
Ovos brancos (dúzia)	2 un.	R$ 7,99	R$ 1,33
Sal refinado 1 kg	5 g	R$ 3,39	R$ 0,02
Filé de peito de frango (kg)	400 g	R$ 27,90	R$ 11,16
Cebola (kg)	80 g	R$ 6,95	R$ 0,56
Molho de tomate 520 g	200 g	R$ 5,59	R$ 2,15
Ervilha 170 g	170 g	R$ 2,99	R$ 2,99
Milho verde em lata 170 g	170 g	R$ 2,49	R$ 2,49
Total do lote			**R$ 38,62**

Lote R$ 38,62 ÷ 30 = R$ 1,29 + embalagem R$ 0,06 = **custo por unidade R$ 1,35**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Embalagem para salgados com tampa articulada (100 un,)	0,1 por un.	R$ 0,06

Modo de preparo

1. Misture farinha, manteiga, 1 ovo e sal até formar uma massa que não gruda.
2. Refogue o frango desfiado com cebola, molho, ervilha e milho.
3. Forre as forminhas de empada com a massa e recheie.
4. Cubra com uma tampa de massa e pincele gema.
5. Asse a 200 °C por 25 minutos.

3 variações para o cardápio: Palmito · Queijo · Camarão

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando empadinha feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 2,70 a R$ 4,50 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Torta salgada por fatia

O que é: Torta de liquidificador recheada com frango e legumes, vendida em fatias.

Para quem combina: Quem quer um salgado assado, fácil, para almoço e lanche.

[foto real: torta salgada por fatia pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 194,91 | 3–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Forno + liquidificador | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 24 fatias)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Caixa kraft para fatia com visor (10 un.)	3	R$ 62,97*	Loja de embalagens	Marplast Embalagens
Muçarela em peça (kg)	1	R$ 31,90*	Supermercado ou atacarejo	Supermarket Barra Blue
Filé de peito de frango (kg)	1	R$ 27,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Queijo parmesão ralado 100 g	1	R$ 14,20*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Tomate (kg)	1	R$ 10,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cebola (kg)	1	R$ 6,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Óleo de soja 900 ml	1	R$ 6,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fermento químico em pó 100 g	1	R$ 5,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ervilha 170 g	2	R$ 5,98*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Milho verde em lata 170 g	2	R$ 4,98*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	1	R$ 4,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	1	R$ 4,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 194,91***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: escritórios, marmitarias, lanche da tarde.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou fazendo torta salgada por fatia por encomenda aqui em casa. Fatias de 150 g por [seu preço] cada. Se tiver festa ou quiser para o lanche do pessoal do trabalho, me avisa que eu separo."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 11,00 a R$ 16,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 5,27 × 2 = R$ 11,00; × 3 = R$ 16,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Fritura exige cuidado com óleo quente: nunca deixe a panela sozinha. Recheios com frango, carne e laticínios ficam na geladeira até o uso. Troque o óleo quando escurecer. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Preços de referência coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas indicadas (veja Fontes no final). Na sua cidade pode ser diferente. O custo não inclui gás, energia e o seu tempo; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Valores são estimativas, não garantia de ganho.

Receita-base

Rendimento: 12 fatias de 150 g · **Validade e conservação:** 3 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Ovos brancos (dúzia)	3 un.	R$ 7,99	R$ 2,00
Leite integral 1 L	400 ml	R$ 4,45	R$ 1,78
Óleo de soja 900 ml	150 ml	R$ 6,45	R$ 1,07
Farinha de trigo 1 kg	300 g	R$ 4,25	R$ 1,28
Queijo parmesão ralado 100 g	30 g	R$ 14,20	R$ 4,26
Fermento químico em pó 100 g	10 g	R$ 5,99	R$ 0,60
Filé de peito de frango (kg)	500 g	R$ 27,90	R$ 13,95
Cebola (kg)	100 g	R$ 6,95	R$ 0,70
Tomate (kg)	200 g	R$ 10,90	R$ 2,18
Milho verde em lata 170 g	170 g	R$ 2,49	R$ 2,49
Ervilha 170 g	170 g	R$ 2,99	R$ 2,99
Muçarela em peça (kg)	150 g	R$ 31,90	R$ 4,78
Total do lote			**R$ 38,08**

Lote R$ 38,08 ÷ 12 = R$ 3,17 + embalagem R$ 2,10 = **custo por unidade R$ 5,27**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Caixa kraft para fatia com visor (10 un,)	1 por un.	R$ 2,10

Modo de preparo

1. Cozinhe, desfie e refogue o frango com cebola e tomate; junte milho e ervilha.
2. Bata ovos, leite, óleo, farinha e parmesão no liquidificador; junte o fermento.
3. Despeje metade da massa na forma untada, espalhe o recheio e a muçarela.
4. Cubra com o restante da massa.
5. Asse a 180 °C por 45 minutos.

3 variações para o cardápio: Atum · Legumes · Presunto e queijo

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando torta salgada por fatia feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 11,00 a R$ 16,00 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Quiche

O que é: Mini quiches de massa amanteigada com recheio cremoso de queijo e bacon.

Para quem combina: Quem quer um salgado de cafeteria com preço mais alto.

[foto real: quiche pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 192,33 | 3–6 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 24 mini)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Embalagem para salgados com tampa articulada (100 un.)	1	R$ 64,97*	Loja de embalagens	Casa do Panificador
Bacon em cubos 250 g	2	R$ 33,80*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Muçarela em peça (kg)	1	R$ 31,90*	Supermercado ou atacarejo	Supermarket Barra Blue
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Noz-moscada em pó 15 g	1	R$ 9,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Creme de leite 200 g	2	R$ 5,18*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	1	R$ 4,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 192,33***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: cafés, coffee breaks de empresas, festas de adultos.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou fazendo quiche por encomenda aqui em casa. Mini quiches por [seu preço] cada. Se tiver festa ou quiser para o lanche do pessoal do trabalho, me avisa que eu separo."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 5,50 a R$ 8,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 2,55 × 2 = R$ 5,50; × 3 = R$ 8,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Fritura exige cuidado com óleo quente: nunca deixe a panela sozinha. Recheios com frango, carne e laticínios ficam na geladeira até o uso. Troque o óleo quando escurecer. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Preços de referência coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas indicadas (veja Fontes no final). Na sua cidade pode ser diferente. O custo não inclui gás, energia e o seu tempo; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Valores são estimativas, não garantia de ganho.

Receita-base

Rendimento: 12 mini quiches · **Validade e conservação:** 3 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Farinha de trigo 1 kg	250 g	R$ 4,25	R$ 1,06
Manteiga com sal 500 g	125 g	R$ 31,60	R$ 7,90
Ovos brancos (dúzia)	4 un.	R$ 7,99	R$ 2,66
Creme de leite 200 g	200 g	R$ 2,59	R$ 2,59
Bacon em cubos 250 g	150 g	R$ 16,90	R$ 10,14
Muçarela em peça (kg)	150 g	R$ 31,90	R$ 4,78
Noz-moscada em pó 15 g	1 g	R$ 9,25	R$ 0,62
Sal refinado 1 kg	5 g	R$ 3,39	R$ 0,02
Total do lote			**R$ 29,77**

Lote R$ 29,77 ÷ 12 = R$ 2,48 + embalagem R$ 0,06 = **custo por unidade R$ 2,55**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Embalagem para salgados com tampa articulada (100 un,)	0,1 por un.	R$ 0,06

Modo de preparo

1. Misture farinha, manteiga, 1 ovo e sal até formar a massa; gele 30 minutos.
2. Forre forminhas de empada e pré-asse por 10 minutos a 200 °C.
3. Frite o bacon e distribua nas forminhas com a muçarela.
4. Bata 3 ovos com creme de leite e noz-moscada e encha as forminhas.
5. Asse a 180 °C por 20 minutos até firmar.

3 variações para o cardápio: Alho-poró · Tomate seco com queijo · Espinafre

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando quiche feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 5,50 a R$ 8,00 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Hambúrguer artesanal

O que é: Hambúrguer caseiro de 120 g com queijo, salada e molho, vendido por encomenda à noite.

Para quem combina: Quem gosta de chapa e quer vender no fim de semana para o bairro.

[foto real: hambúrguer artesanal pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 199,10 | 4–10 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Fogão ou chapa | Online: Parcial (entrega no bairro)

Custo para começar (2 lotes = 16 hambúrgueres)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Carne bovina moída (kg)	2	R$ 67,80*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Caixa kraft para hambúrguer (50 un.)	1	R$ 34,95*	Loja de embalagens	Gráfica Alcalima
Queijo prato fatiado 150 g	2	R$ 23,50*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Pão de hambúrguer (4 un.)	4	R$ 20,76*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Alface (maço)	2	R$ 13,38*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Tomate (kg)	1	R$ 10,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Maionese 500 g	1	R$ 10,32*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Pimenta-do-reino moída 40 g	1	R$ 7,15*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cebola (kg)	1	R$ 6,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 199,10***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: grupos do bairro, condomínios, amigos do trabalho.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo hambúrguer artesanal por encomenda aqui em casa. Hambúrgueres de 120 g por [seu preço] cada. Se tiver festa ou quiser para o lanche do pessoal do trabalho, me avisa que eu separo.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 19,00 a R$ 28,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 9,34 × 2 = R$ 19,00; × 3 = R$ 28,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Fritura exige cuidado com óleo quente: nunca deixe a panela sozinha. Recheios com frango, carne e laticínios ficam na geladeira até o uso. Troque o óleo quando escurecer. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Preços de referência coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas indicadas (veja Fontes no final). Na sua cidade pode ser diferente. O custo não inclui gás, energia e o seu tempo; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Valores são estimativas, não garantia de ganho.

Receita-base

Rendimento: 8 hambúrgueres de 120 g · **Validade e conservação:** Montar e consumir na hora.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Carne bovina moída (kg)	1 kg	R$ 33,90	R$ 33,90
Sal refinado 1 kg	10 g	R$ 3,39	R$ 0,03
Pimenta-do-reino moída 40 g	2 g	R$ 7,15	R$ 0,36
Pão de hambúrguer (4 un.)	8 un.	R$ 5,19	R$ 10,38
Queijo prato fatiado 150 g	150 g	R$ 11,75	R$ 11,75
Alface (maço)	1 un.	R$ 6,69	R$ 6,69
Tomate (kg)	300 g	R$ 10,90	R$ 3,27
Maionese 500 g	100 g	R$ 10,32	R$ 2,06
Cebola (kg)	100 g	R$ 6,95	R$ 0,70
Total do lote			**R$ 69,14**

Lote R$ 69,14 ÷ 8 = R$ 8,64 + embalagem R$ 0,70 = **custo por unidade R$ 9,34**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Caixa kraft para hambúrguer (50 un,)	1 por un.	R$ 0,70

Modo de preparo

1. Tempere a carne só com sal e pimenta e modele 8 discos de 120 g.
2. Grelhe na chapa ou frigideira bem quente, 3 minutos de cada lado.
3. Coloque o queijo por cima no final para derreter.
4. Aqueça o pão e monte com maionese, alface, tomate e cebola.
5. Feche na caixa e entregue.

3 variações para o cardápio: Cheddar com bacon · Frango · Vegetariano de grão-de-bico

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando hambúrguer artesanal feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 19,00 a R$ 28,50 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Cachorro-quente prensado

O que é: Cachorro-quente com molho, purê de milho e batata palha, prensado na sanduicheira.

Para quem combina: Quem quer um lanche barato, rápido e muito pedido por adolescentes.

[foto real: cachorro-quente prensado pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 136,51 | 4–10 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão + sanduicheira | Online: Parcial (venda presencial + encomendas)

Custo para começar (2 lotes = 20 cachorros-quentes)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Muçarela em peça (kg)	1	R$ 31,90*	Supermercado ou atacarejo	Supermarket Barra Blue
Pão de hot dog 500 g (10 un.)	2	R$ 19,98*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Salsicha 500 g	2	R$ 19,96*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Batata palha 105 g	2	R$ 14,98*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Molho de tomate 520 g	2	R$ 11,18*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Tomate (kg)	1	R$ 10,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Papel-alumínio 30 cm x 4 m	2	R$ 9,70*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cebola (kg)	1	R$ 6,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ervilha 170 g	2	R$ 5,98*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Milho verde em lata 170 g	2	R$ 4,98*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 136,51***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: porta de escola, quadras, eventos do bairro.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou fazendo cachorro-quente prensado por encomenda aqui em casa. Cachorros-quentes por [seu preço] cada. Se tiver festa ou quiser para o lanche do pessoal do trabalho, me avisa que eu separo."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 11,00 a R$ 16,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 5,26 × 2 = R$ 11,00; × 3 = R$ 16,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Fritura exige cuidado com óleo quente: nunca deixe a panela sozinha. Recheios com frango, carne e laticínios ficam na geladeira até o uso. Troque o óleo quando escurecer. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Receita-base

Rendimento: 10 cachorros-quentes · **Validade e conservação:** Montar e consumir na hora.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Pão de hot dog 500 g (10 un.)	10 un.	R$ 9,99	R$ 9,99
Salsicha 500 g	500 g	R$ 9,98	R$ 9,98
Molho de tomate 520 g	520 g	R$ 5,59	R$ 5,59
Cebola (kg)	100 g	R$ 6,95	R$ 0,70
Tomate (kg)	200 g	R$ 10,90	R$ 2,18
Milho verde em lata 170 g	170 g	R$ 2,49	R$ 2,49
Ervilha 170 g	170 g	R$ 2,99	R$ 2,99
Batata palha 105 g	105 g	R$ 7,49	R$ 7,49
Muçarela em peça (kg)	200 g	R$ 31,90	R$ 6,38
Total do lote			**R$ 47,79**

Lote R$ 47,79 ÷ 10 = R$ 4,78 + embalagem R$ 0,48 = **custo por unidade R$ 5,26**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Papel-alumínio 30 cm x 4 m	0,1 por un.	R$ 0,48

Modo de preparo

1. Refogue cebola e tomate, junte o molho e as salsichas cortadas.
2. Acrescente milho e ervilha.
3. Recheie os pães com o molho e a muçarela.
4. Prense na sanduicheira até tostar.
5. Finalize com batata palha e embrulhe.

3 variações para o cardápio: Frango com requeijão · Carne moída · Duas salsichas

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando cachorro-quente prensado feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 11,00 a R$ 16,00 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Sanduíche natural

O que é: Sanduíche de pão de forma com patê de frango, cenoura e alface, embalado individualmente.

Para quem combina: Quem quer vender lanche leve para escritórios e academias.

[foto real: sanduíche natural pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 101,09 | 3–8 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Geladeira | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 18 sanduíches)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Filé de peito de frango (kg)	1	R$ 27,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Requeijão 400 g	1	R$ 15,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Filme PVC 15 m	2	R$ 13,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Alface (maço)	2	R$ 13,38*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Pão de forma 400 g	2	R$ 11,98*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Maionese 500 g	1	R$ 10,32*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Milho verde em lata 170 g	2	R$ 4,98*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cenoura (kg)	1	R$ 2,85*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 101,09***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: escritórios, academias, cursos.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo sanduíche natural por encomenda aqui em casa. Sanduíches por [seu preço] cada. Se tiver festa ou quiser para o lanche do pessoal do trabalho, me avisa que eu separo.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 9,00 a R$ 13,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 4,45 × 2 = R$ 9,00; × 3 = R$ 13,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Fritura exige cuidado com óleo quente: nunca deixe a panela sozinha. Recheios com frango, carne e laticínios ficam na geladeira até o uso. Troque o óleo quando escurecer. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Receita-base

Rendimento: 9 sanduíches · **Validade e conservação:** 1 dia na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Pão de forma 400 g	400 g	R$ 5,99	R$ 5,99
Filé de peito de frango (kg)	400 g	R$ 27,90	R$ 11,16
Cenoura (kg)	150 g	R$ 2,85	R$ 0,43
Maionese 500 g	150 g	R$ 10,32	R$ 3,10
Requeijão 400 g	100 g	R$ 15,90	R$ 3,98
Milho verde em lata 170 g	170 g	R$ 2,49	R$ 2,49
Alface (maço)	1 un.	R$ 6,69	R$ 6,69
Total do lote			**R$ 33,83**

Lote R$ 33,83 ÷ 9 = R$ 3,76 + embalagem R$ 0,69 = **custo por unidade R$ 4,45**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Filme PVC 15 m	0,1 por un.	R$ 0,69

Modo de preparo

1. Cozinhe e desfie o frango.
2. Misture frango, cenoura ralada, milho, maionese e requeijão.
3. Lave a alface com sanitizante próprio para alimentos.
4. Monte o sanduíche com o patê e a alface.
5. Corte em diagonal e embale em filme.

3 variações para o cardápio: Atum · Ricota com cenoura · Peito de peru

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando sanduíche natural feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 9,00 a R$ 13,50 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Batata recheada no pote

O que é: Purê cremoso de batata com recheio de frango ou carne e queijo gratinado, em pote.

Para quem combina: Quem quer vender jantar quentinho por encomenda.

[foto real: batata recheada no pote pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 163,04 | 4–8 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 16 potes)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Muçarela em peça (kg)	1	R$ 31,90*	Supermercado ou atacarejo	Supermarket Barra Blue
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Filé de peito de frango (kg)	1	R$ 27,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Pote PP 500 ml com tampa (25 un.)	1	R$ 17,00*	Loja de embalagens	Tudo Sorvetes
Batata (kg)	4	R$ 15,92*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Requeijão 400 g	1	R$ 15,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Batata palha 105 g	2	R$ 14,98*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	1	R$ 4,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 163,04***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: grupos do bairro, condomínios, colegas de trabalho.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo batata recheada no pote por encomenda aqui em casa. Potes de 450 g por [seu preço] cada. Se tiver festa ou quiser para o lanche do pessoal do trabalho, me avisa que eu separo.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 13,00 a R$ 19,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 6,31 × 2 = R$ 13,00; × 3 = R$ 19,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Fritura exige cuidado com óleo quente: nunca deixe a panela sozinha. Recheios com frango, carne e laticínios ficam na geladeira até o uso. Troque o óleo quando escurecer. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Preços de referência coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas indicadas (veja Fontes no final). Na sua cidade pode ser diferente. O custo não inclui gás, energia e o seu tempo; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Valores são estimativas, não garantia de ganho.

Receita-base

Rendimento: 8 potes de 450 g · **Validade e conservação:** 2 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Batata (kg)	2 kg	R$ 3,98	R$ 7,96
Manteiga com sal 500 g	50 g	R$ 31,60	R$ 3,16
Leite integral 1 L	200 ml	R$ 4,45	R$ 0,89
Sal refinado 1 kg	10 g	R$ 3,39	R$ 0,03
Filé de peito de frango (kg)	400 g	R$ 27,90	R$ 11,16
Requeijão 400 g	200 g	R$ 15,90	R$ 7,95
Muçarela em peça (kg)	200 g	R$ 31,90	R$ 6,38
Batata palha 105 g	105 g	R$ 7,49	R$ 7,49
Total do lote			**R$ 45,02**

Lote R$ 45,02 ÷ 8 = R$ 5,63 + embalagem R$ 0,68 = **custo por unidade R$ 6,31**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Pote PP 500 ml com tampa (25 un,)	1 por un.	R$ 0,68

Modo de preparo

1. Cozinhe as batatas descascadas e amasse com manteiga, leite e sal.
2. Cozinhe e desfie o frango e misture com requeijão.
3. Monte nos potes: purê, recheio, purê.
4. Cubra com muçarela e leve ao forno ou micro-ondas para derreter.
5. Finalize com batata palha na hora de entregar.

3 variações para o cardápio: Carne moída · Strogonoff · Calabresa com queijo

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando batata recheada no pote feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 13,00 a R$ 19,00 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Esfiha

O que é: Esfiha aberta de carne temperada com tomate e limão, vendida por unidade ou dúzia.

Para quem combina: Quem tem forno e quer um salgado assado de boa saída.

[foto real: esfiha pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 161,26 | 4–10 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 60 esfihas)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Embalagem para salgados com tampa articulada (100 un.)	1	R$ 64,97*	Loja de embalagens	Casa do Panificador
Carne bovina moída (kg)	1	R$ 33,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Limão taiti (kg)	1	R$ 12,85*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Tomate (kg)	1	R$ 10,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	2	R$ 8,50*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cebola (kg)	1	R$ 6,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Óleo de soja 900 ml	1	R$ 6,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	1	R$ 4,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fermento biológico seco 10 g	2	R$ 3,50*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cheiro-verde desidratado 7 g	1	R$ 1,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 161,26***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: grupos do bairro, almoços de sábado, escritórios.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou fazendo esfiha por encomenda aqui em casa. Esfihas abertas por [seu preço] cada. Se tiver festa ou quiser para o lanche do pessoal do trabalho, me avisa que eu separo."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 2,20 a R$ 3,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 1,10 × 2 = R$ 2,20; × 3 = R$ 3,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Fritura exige cuidado com óleo quente: nunca deixe a panela sozinha. Recheios com frango, carne e laticínios ficam na geladeira até o uso. Troque o óleo quando escurecer. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Receita-base

Rendimento: 30 esfihas abertas · **Validade e conservação:** 2 dias na geladeira. Congeladas assadas: 2 meses.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Farinha de trigo 1 kg	1 kg	R$ 4,25	R$ 4,25
Fermento biológico seco 10 g	10 g	R$ 1,75	R$ 1,75
Açúcar refinado 1 kg	30 g	R$ 3,45	R$ 0,10
Óleo de soja 900 ml	100 ml	R$ 6,45	R$ 0,72
Leite integral 1 L	300 ml	R$ 4,45	R$ 1,33
Sal refinado 1 kg	15 g	R$ 3,39	R$ 0,05
Carne bovina moída (kg)	500 g	R$ 33,90	R$ 16,95
Tomate (kg)	300 g	R$ 10,90	R$ 3,27
Cebola (kg)	150 g	R$ 6,95	R$ 1,04
Limão taiti (kg)	50 g	R$ 12,85	R$ 0,64
Cheiro-verde desidratado 7 g	3 g	R$ 1,95	R$ 0,84
Total do lote			**R$ 30,95**

Lote R$ 30,95 ÷ 30 = R$ 1,03 + embalagem R$ 0,06 = **custo por unidade R$ 1,10**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Embalagem para salgados com tampa articulada (100 un,)	0,1 por un.	R$ 0,06

Modo de preparo

1. Misture farinha, fermento, açúcar, sal, óleo, leite e 200 ml de água morna; sove 10 minutos e deixe crescer 1 hora.
2. Misture a carne crua com tomate, cebola picadinha, limão, sal e cheiro-verde.
3. Divida a massa em 30 bolinhas e abra discos.
4. Cubra com o recheio deixando a borda.
5. Asse a 220 °C por 15 minutos.

3 variações para o cardápio: Queijo · Frango com requeijão · Calabresa

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando esfiha feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 2,20 a R$ 3,50 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Mini pizza

O que é: Mini pizzas de 12 cm com molho, muçarela e orégano, vendidas congeladas em pacotes.

Para quem combina: Quem quer um produto que a família guarda no freezer e repete.

[foto real: mini pizza pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 100,22 | 4–8 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno + freezer | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 40 mini)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Muçarela em peça (kg)	1	R$ 31,90*	Supermercado ou atacarejo	Supermarket Barra Blue
Saco para freezer (100 un.)	1	R$ 26,30*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Molho de tomate 520 g	2	R$ 11,18*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Tomate (kg)	1	R$ 10,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Óleo de soja 900 ml	1	R$ 6,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	1	R$ 4,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fermento biológico seco 10 g	2	R$ 3,50*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Orégano 10 g	1	R$ 2,35*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 100,22***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: mães, cantinas, grupos do condomínio.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo mini pizza por encomenda aqui em casa. Mini pizzas por [seu preço] cada. Se tiver festa ou quiser para o lanche do pessoal do trabalho, me avisa que eu separo.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 3,00 a R$ 4,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 1,49 × 2 = R$ 3,00; × 3 = R$ 4,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Fritura exige cuidado com óleo quente: nunca deixe a panela sozinha. Recheios com frango, carne e laticínios ficam na geladeira até o uso. Troque o óleo quando escurecer. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Preços de referência coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas indicadas (veja Fontes no final). Na sua cidade pode ser diferente. O custo não inclui gás, energia e o seu tempo; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Valores são estimativas, não garantia de ganho.

Receita-base

Rendimento: 20 mini pizzas · **Validade e conservação:** 3 meses no freezer.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Farinha de trigo 1 kg	500 g	R$ 4,25	R$ 2,12
Fermento biológico seco 10 g	10 g	R$ 1,75	R$ 1,75
Óleo de soja 900 ml	50 ml	R$ 6,45	R$ 0,36
Sal refinado 1 kg	10 g	R$ 3,39	R$ 0,03
Molho de tomate 520 g	520 g	R$ 5,59	R$ 5,59
Muçarela em peça (kg)	500 g	R$ 31,90	R$ 15,95
Orégano 10 g	3 g	R$ 2,35	R$ 0,71
Tomate (kg)	200 g	R$ 10,90	R$ 2,18
Total do lote			**R$ 28,69**

Lote R$ 28,69 ÷ 20 = R$ 1,43 + embalagem R$ 0,05 = **custo por unidade R$ 1,49**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Saco para freezer (100 un,)	0,2 por un.	R$ 0,05

Modo de preparo

1. Misture farinha, fermento, sal, óleo e 300 ml de água morna; sove e deixe crescer 40 minutos.
2. Abra discos de 12 cm e pré-asse a 200 °C por 8 minutos.
3. Espalhe molho, muçarela, tomate e orégano.
4. Congele em bandeja e depois embale de 5 em 5.
5. Etiquete com data e modo de assar.

3 variações para o cardápio: Calabresa · Frango com requeijão · Portuguesa

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando mini pizza feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 3,00 a R$ 4,50 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Salgados assados (enroladinho, esfirra, pastel de forno)

O que é: Enroladinho de salsicha e de presunto e queijo, de massa macia e dourada.

Para quem combina: Quem tem forno e quer salgados para festas e lanche escolar.

[foto real: salgados assados (enroladinho, esfirra, pastel de forno) pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 173,94 | 4–8 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 80 salgados)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Embalagem para salgados com tampa articulada (100 un.)	1	R$ 64,97*	Loja de embalagens	Casa do Panificador
Muçarela em peça (kg)	1	R$ 31,90*	Supermercado ou atacarejo	Supermarket Barra Blue
Salsicha 500 g	2	R$ 19,96*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Presunto fatiado 180 g	2	R$ 19,38*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	2	R$ 8,50*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Óleo de soja 900 ml	1	R$ 6,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	1	R$ 4,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fermento biológico seco 10 g	2	R$ 3,50*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 173,94***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: festas, cantinas, lanche escolar.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo salgados assados (enroladinho, esfirra, pastel de forno) por encomenda aqui em casa. Salgados assados por [seu preço] cada. Se tiver festa ou quiser para o lanche do pessoal do trabalho, me avisa que eu separo.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 2,10 a R$ 3,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 1,06 × 2 = R$ 2,10; × 3 = R$ 3,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Fritura exige cuidado com óleo quente: nunca deixe a panela sozinha. Recheios com frango, carne e laticínios ficam na geladeira até o uso. Troque o óleo quando escurecer. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Preços de referência coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas indicadas (veja Fontes no final). Na sua cidade pode ser diferente. O custo não inclui gás, energia e o seu tempo; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Valores são estimativas, não garantia de ganho.

Receita-base

Rendimento: 40 salgados assados · **Validade e conservação:** 2 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Farinha de trigo 1 kg	1 kg	R$ 4,25	R$ 4,25
Fermento biológico seco 10 g	10 g	R$ 1,75	R$ 1,75
Leite integral 1 L	400 ml	R$ 4,45	R$ 1,78
Ovos brancos (dúzia)	3 un.	R$ 7,99	R$ 2,00
Óleo de soja 900 ml	100 ml	R$ 6,45	R$ 0,72
Açúcar refinado 1 kg	50 g	R$ 3,45	R$ 0,17
Sal refinado 1 kg	15 g	R$ 3,39	R$ 0,05
Salsicha 500 g	500 g	R$ 9,98	R$ 9,98
Presunto fatiado 180 g	180 g	R$ 9,69	R$ 9,69
Muçarela em peça (kg)	300 g	R$ 31,90	R$ 9,57
Total do lote			**R$ 39,96**

Lote R$ 39,96 ÷ 40 = R$ 1,00 + embalagem R$ 0,06 = **custo por unidade R$ 1,06**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Embalagem para salgados com tampa articulada (100 un,)	0,1 por un.	R$ 0,06

Modo de preparo

1. Misture farinha, fermento, leite morno, 2 ovos, óleo, açúcar e sal; sove e deixe crescer 1 hora.
2. Divida em 40 porções.
3. Enrole metade com salsicha e metade com presunto e queijo.
4. Pincele gema.
5. Asse a 200 °C por 20 minutos.

3 variações para o cardápio: Pastel de forno de frango · Esfirra fechada · Joelho

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando salgados assados (enroladinho, esfirra, pastel de forno) feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 2,10 a R$ 3,50 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Kibe assado e frito

O que é: Kibe de trigo e carne bem temperado, vendido frito por cento ou assado em travessa.

Para quem combina: Quem gosta de comida árabe e quer variar o cardápio de salgados.

[foto real: kibe assado e frito pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 149,71 **4–8 h por semana** **Dificuldade: Média** **Precisa de: Fogão ou forno** **Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)**

Custo para começar (2 lotes = 80 kibes)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Embalagem para salgados com tampa articulada (100 un.)	1	R$ 64,97*	Loja de embalagens	Casa do Panificador
Carne bovina moída (kg)	1	R$ 33,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Trigo para kibe 500 g	2	R$ 18,50*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Óleo de soja 900 ml	2	R$ 12,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Pimenta-do-reino moída 40 g	1	R$ 7,15*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cebola (kg)	1	R$ 6,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cheiro-verde desidratado 7 g	1	R$ 1,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 149,71***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: festas, bares e lanchonetes do bairro.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou fazendo kibe assado e frito por encomenda aqui em casa. Kibes de 25 g por [seu preço] cada. Se tiver festa ou quiser para o lanche do pessoal do trabalho, me avisa que eu separo."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 1,80 a R$ 2,70 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 0,90 × 2 = R$ 1,80; × 3 = R$ 2,70. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Fritura exige cuidado com óleo quente: nunca deixe a panela sozinha. Recheios com frango, carne e laticínios ficam na geladeira até o uso. Troque o óleo quando escurecer. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Preços de referência coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas indicadas (veja Fontes no final). Na sua cidade pode ser diferente. O custo não inclui gás, energia e o seu tempo; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Valores são estimativas, não garantia de ganho.

Receita-base

Rendimento: 40 kibes de 25 g · **Validade e conservação:** Fritos: consumir no dia. Crus: 3 meses no freezer.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Trigo para kibe 500 g	500 g	R$ 9,25	R$ 9,25
Carne bovina moída (kg)	500 g	R$ 33,90	R$ 16,95
Cebola (kg)	150 g	R$ 6,95	R$ 1,04
Cheiro-verde desidratado 7 g	3 g	R$ 1,95	R$ 0,84
Sal refinado 1 kg	15 g	R$ 3,39	R$ 0,05
Pimenta-do-reino moída 40 g	2 g	R$ 7,15	R$ 0,36
Óleo de soja 900 ml	900 ml	R$ 6,45	R$ 6,45
Total do lote			**R$ 34,94**

Lote R$ 34,94 ÷ 40 = R$ 0,87 + embalagem R$ 0,03 = **custo por unidade R$ 0,90**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Embalagem para salgados com tampa articulada (100 un,)	0,04 por un.	R$ 0,03

Modo de preparo

1. Deixe o trigo de molho em água por 1 hora e esprema bem.
2. Misture o trigo com a carne crua, a cebola ralada, o sal, a pimenta e o cheiro-verde.
3. Modele kibes de 25 g.
4. Frite em óleo a 180 °C até dourar (ou espalhe em assadeira e asse a 200 °C por 35 minutos).
5. Escorra e embale.

3 variações para o cardápio: Kibe recheado com requeijão · Kibe assado em travessa · Kibe vegetariano de abóbora

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando kibe assado e frito feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 1,80 a R$ 2,70 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Tapioca recheada

O que é: Tapioca feita na hora com recheios salgados e doces, para feira, evento ou café da manhã.

Para quem combina: Quem quer começar com equipamento mínimo: uma frigideira antiaderente.

[foto real: tapioca recheada pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 93,19 | 4–10 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Frigideira | Online: Parcial (eventos e café da manhã por encomenda)

Custo para começar (2 lotes = 20 tapiocas)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Muçarela em peça (kg)	1	R$ 31,90*	Supermercado ou atacarejo	Supermarket Barra Blue
Presunto fatiado 180 g	2	R$ 19,38*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Goma pronta de tapioca 500 g	2	R$ 15,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Coco ralado 100 g	2	R$ 11,38*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite condensado 395 g	2	R$ 9,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Papel-alumínio 30 cm x 4 m	1	R$ 4,85*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 93,19***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: feiras, academias, cafés da manhã de empresas.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou fazendo tapioca recheada por encomenda aqui em casa. Tapiocas por [seu preço] cada. Se tiver festa ou quiser para o lanche do pessoal do trabalho, me avisa que eu separo."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 8,00 a R$ 11,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 3,78 × 2 = R$ 8,00; × 3 = R$ 11,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Fritura exige cuidado com óleo quente: nunca deixe a panela sozinha. Recheios com frango, carne e laticínios ficam na geladeira até o uso. Troque o óleo quando escurecer. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Preços de referência coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas indicadas (veja Fontes no final). Na sua cidade pode ser diferente. O custo não inclui gás, energia e o seu tempo; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Valores são estimativas, não garantia de ganho.

Receita-base

Rendimento: 10 tapiocas · **Validade e conservação:** Fazer e consumir na hora.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Goma pronta de tapioca 500 g	500 g	R$ 7,95	R$ 7,95
Muçarela em peça (kg)	300 g	R$ 31,90	R$ 9,57
Presunto fatiado 180 g	180 g	R$ 9,69	R$ 9,69
Coco ralado 100 g	100 g	R$ 5,69	R$ 5,69
Leite condensado 395 g	200 g	R$ 4,89	R$ 2,48
Total do lote			**R$ 35,38**

Lote R$ 35,38 ÷ 10 = R$ 3,54 + embalagem R$ 0,24 = **custo por unidade R$ 3,78**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Papel-alumínio 30 cm x 4 m	0,05 por un.	R$ 0,24

Modo de preparo

1. Hidrate a goma se não for pronta e peneire.
2. Espalhe 50 g na frigideira quente sem óleo.
3. Quando soltar, vire e recheie.
4. Dobre e sirva quente.
5. Doce: coco com leite condensado.

3 variações para o cardápio: Frango com requeijão · Queijo coalho · Banana com canela

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando tapioca recheada feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 8,00 a R$ 11,50 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Cuscuz recheado

O que é: Cuscuz nordestino de flocão, recheado com ovo, queijo e carne, vendido no café da manhã.

Para quem combina: Quem conhece o cuscuz e quer vender café da manhã reforçado.

[foto real: cuscuz recheado pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 117,51 | 4–8 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão + cuscuzeira | Online: Parcial (café da manhã por encomenda)

Custo para começar (2 lotes = 12 porções)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Muçarela em peça (kg)	1	R$ 31,90*	Supermercado ou atacarejo	Supermarket Barra Blue
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Marmitex de isopor 750 ml com tampa (10 un.)	2	R$ 15,98*	Loja de embalagens	Embaleme
Linguiça toscana 600 g	1	R$ 15,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Flocão de milho 500 g	2	R$ 10,70*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 117,51***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: obras, oficinas, comércio que abre cedo.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou fazendo cuscuz recheado por encomenda aqui em casa. Porções recheadas por [seu preço] cada. Se tiver festa ou quiser para o lanche do pessoal do trabalho, me avisa que eu separo."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 10,50 a R$ 15,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 5,07 × 2 = R$ 10,50; × 3 = R$ 15,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Fritura exige cuidado com óleo quente: nunca deixe a panela sozinha. Recheios com frango, carne e laticínios ficam na geladeira até o uso. Troque o óleo quando escurecer. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Preços de referência coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas indicadas (veja Fontes no final). Na sua cidade pode ser diferente. O custo não inclui gás, energia e o seu tempo; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Valores são estimativas, não garantia de ganho.

Receita-base

Rendimento: 6 porções recheadas · **Validade e conservação:** Fazer e consumir na hora.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Flocão de milho 500 g	500 g	R$ 5,35	R$ 5,35
Sal refinado 1 kg	8 g	R$ 3,39	R$ 0,03
Ovos brancos (dúzia)	6 un.	R$ 7,99	R$ 4,00
Muçarela em peça (kg)	200 g	R$ 31,90	R$ 6,38
Linguiça toscana 600 g	300 g	R$ 15,95	R$ 7,98
Manteiga com sal 500 g	30 g	R$ 31,60	R$ 1,90
Total do lote			**R$ 25,62**

Lote R$ 25,62 ÷ 6 = R$ 4,27 + embalagem R$ 0,80 = **custo por unidade R$ 5,07**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Marmitex de isopor 750 ml com tampa (10 un,)	1 por un.	R$ 0,80

Modo de preparo

1. Hidrate o flocão com sal e 300 ml de água por 10 minutos.
2. Cozinhe na cuscuzeira por 10 minutos depois de levantar vapor.
3. Frite a linguiça picada e os ovos mexidos.
4. Abra o cuscuz, recheie com linguiça, ovos e queijo.
5. Sirva quente com manteiga.

3 variações para o cardápio: Carne de sol · Frango · Só com manteiga e queijo

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando cuscuz recheado feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 10,50 a R$ 15,50 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Fontes dos preços

Todos os custos das fichas foram calculados com estes preços, coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas. São preços de referência de varejo: em atacarejo, feira ou com promoções, costuma sair mais barato. Atualize na Planilha Preço Certo com os preços da sua cidade.

Item (pacote)	Preço	Fonte e data
Abacaxi (unidade, ~1,2 kg)	R$ 9,98	Savegnago (site), 03/11/2026
Abobrinha (800 g)	R$ 6,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Abóbora (kg)	R$ 5,85	Savegnago (site), 03/11/2026
Achocolatado em pó 550 g	R$ 18,70	Savegnago (site), 03/11/2026
Acém em cubos (kg)	R$ 46,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Alface (maço)	R$ 6,69	Savegnago (site), 03/11/2026
Alho (500 g)	R$ 18,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Amendoim cru 500 g	R$ 30,40	Savegnago (site), 03/11/2026
Amendoim torrado sem pele 200 g	R$ 13,59	Savegnago (site), 03/11/2026
Amido de milho 500 g	R$ 8,25	Savegnago (site), 03/11/2026
Arroz 5 kg	R$ 28,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Atum ralado 170 g	R$ 8,45	Savegnago (site), 03/11/2026
Aveia em flocos 500 g	R$ 12,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Azeite de oliva 500 ml	R$ 37,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Azeitona verde sem caroço 120 g	R$ 5,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Açaí 1,15 L	R$ 36,20	Savegnago (site), 03/11/2026
Açúcar de confeiteiro 500 g	R$ 4,49	Índice Custo por Prato (mediana nacional), coletas até 24/10/2026
Açúcar mascavo 250 g	R$ 13,20	Savegnago (site), 03/11/2026
Açúcar refinado 1 kg	R$ 3,45	Savegnago (site), 03/11/2026
Bacon em cubos 250 g	R$ 16,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Banana prata (kg)	R$ 9,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Batata (kg)	R$ 3,98	Savegnago (site), 03/11/2026
Batata palha 105 g	R$ 7,49	Savegnago (site), 03/11/2026
Batata-doce (kg)	R$ 5,25	Savegnago (site), 03/11/2026
Berinjela (700 g)	R$ 6,15	Savegnago (site), 03/11/2026
Beterraba (kg)	R$ 3,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Biscoito maisena 360 g	R$ 4,29	Savegnago (site), 03/11/2026
Brócolis congelado 300 g	R$ 5,15	Savegnago (site), 03/11/2026
Cacau em pó 100% 200 g	R$ 67,50	Savegnago (site), 03/11/2026
Café torrado e moído 500 g	R$ 21,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Caixa 20×20×7 cm com visor (10 un.)	R$ 27,62	Mariana Embalagem (site), 03/11/2026
Caixa kraft com visor 21 × 25,5 × 5 cm	R$ 5,45	Kraftbox Embalagens (site), 03/11/2026
Caixa kraft para 4 doces com visor (10 un.)	R$ 8,50	Sulformas (site), 03/11/2026
Caixa kraft para brownie com visor (10 un.)	R$ 21,90	GLP Box (site), 03/11/2026
Caixa kraft para fatia com visor (10 un.)	R$ 20,99	Marplast Embalagens (site), 03/11/2026
Caixa kraft para hambúrguer (50 un.)	R$ 34,95	Gráfica Alcalima (site), 03/11/2026
Canela em pó 40 g	R$ 6,35	Savegnago (site), 03/11/2026
Canjica branca 400 g	R$ 11,60	Savegnago (site), 03/11/2026
Carne bovina moída (kg)	R$ 33,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Castanha de caju 160 g	R$ 14,95	Savegnago (site), 03/11/2026

Fontes dos preços (continuação)

Item (pacote)	Preço	Fonte e data
Castanha-do-pará 100 g	R$ 29,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Cebola (kg)	R$ 6,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Cenoura (kg)	R$ 2,85	Savegnago (site), 03/11/2026
Chantilly 1 L	R$ 27,35	Savegnago (site), 03/11/2026
Cheiro-verde desidratado 7 g	R$ 1,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Chocolate em pó 50% 200 g	R$ 13,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Chocolate granulado 120 g	R$ 4,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Cobertura fracionada ao leite 1 kg	R$ 24,62	Embaleme (site), 03/11/2026
Cobertura fracionada meio amargo 1 kg	R$ 27,99	Embaleme (site), 03/11/2026
Coco ralado 100 g	R$ 5,69	Savegnago (site), 03/11/2026
Copo 300 ml com tampa bolha (10 un.)	R$ 11,28	Loja Dispan (site), 03/11/2026
Costela suína salgada 560 g	R$ 24,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Cravo-da-índia 10 g	R$ 5,65	Savegnago (site), 03/11/2026
Cream cheese 300 g	R$ 23,45	Savegnago (site), 03/11/2026
Creme de leite 200 g	R$ 2,59	Savegnago (site), 03/11/2026
Doce de leite 400 g	R$ 13,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Embalagem para salgados com tampa articulada (100 un.)	R$ 64,97	Casa do Panificador (site), 03/11/2026
Ervilha 170 g	R$ 2,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Essência de baunilha 35 ml	R$ 5,15	Savegnago (site), 03/11/2026
Extrato de tomate 300 g	R$ 7,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Farinha de arroz 1 kg	R$ 11,50	Savegnago (site), 03/11/2026
Farinha de mandioca 1 kg	R$ 9,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Farinha de rosca 500 g	R$ 4,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Farinha de trigo 1 kg	R$ 4,25	Savegnago (site), 03/11/2026
Feijão carioca 1 kg	R$ 6,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Feijão preto 1 kg	R$ 5,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Fermento biológico seco 10 g	R$ 1,75	Savegnago (site), 03/11/2026
Fermento químico em pó 100 g	R$ 5,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Filme PVC 15 m	R$ 6,89	Savegnago (site), 03/11/2026
Filé de coxa e sobrecoxa (kg)	R$ 21,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Filé de peito de frango (kg)	R$ 27,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Flocão de milho 500 g	R$ 5,35	Savegnago (site), 03/11/2026
Forma de acetato com silicone para ovo de 250 g	R$ 6,90	Rizzo Confeitaria (site), 03/11/2026
Forma de alumínio 750 ml com tampa (10 un.)	R$ 26,85	Savegnago (site), 03/11/2026
Forma de alumínio descartável 3,6 L	R$ 6,38	Savegnago (site), 03/11/2026
Forma de papel para panetone 500 g (10 un.)	R$ 9,90	Armazém do Mercado (site), 03/11/2026
Forminha forneável para cupcake nº 0 (45 un.)	R$ 3,99	Bocão Doces (site), 03/11/2026
Forminha nº 4 (100 un.)	R$ 2,80	Ângulo Embalagens (site), 03/11/2026
Frango inteiro (kg)	R$ 13,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Frutas cristalizadas 150 g	R$ 10,80	Savegnago (site), 03/11/2026

Fontes dos preços (continuação)

Item (pacote)	Preço	Fonte e data
Fubá mimoso 1 kg	R$ 7,39	Savegnago (site), 03/11/2026
Garrafa PET 300 ml com tampa (50 un.)	R$ 63,99	Casa D'Ora (site), 03/11/2026
Gelatina com sabor 20 g	R$ 1,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Gelatina sem sabor 12 g	R$ 4,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Gengibre (350 g)	R$ 14,70	Savegnago (site), 03/11/2026
Goma pronta de tapioca 500 g	R$ 7,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Granulado colorido 50 g	R$ 2,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Grão-de-bico 400 g	R$ 10,55	Savegnago (site), 03/11/2026
Iogurte natural 170 g	R$ 3,85	Savegnago (site), 03/11/2026
Laranja pera (3 kg)	R$ 6,45	Savegnago (site), 03/11/2026
Leite condensado 395 g	R$ 4,89	Savegnago (site), 03/11/2026
Leite de coco 200 ml	R$ 6,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Leite em pó integral 400 g	R$ 15,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Leite integral 1 L	R$ 4,45	Savegnago (site), 03/11/2026
Limão taiti (kg)	R$ 12,85	Savegnago (site), 03/11/2026
Linguiça toscana 600 g	R$ 15,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Linhaça triturada 150 g	R$ 6,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Maionese 500 g	R$ 10,32	Savegnago (site), 03/11/2026
Mamão papaya (1,2 kg)	R$ 6,98	Savegnago (site), 03/11/2026
Mandioca (700 g)	R$ 9,15	Savegnago (site), 03/11/2026
Manga Tommy (kg)	R$ 3,78	Savegnago (site), 03/11/2026
Manteiga com sal 500 g	R$ 31,60	Savegnago (site), 03/11/2026
Maracujá (kg)	R$ 18,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Margarina 500 g	R$ 3,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Marmitex de isopor 750 ml com tampa (10 un.)	R$ 7,99	Embaleme (site), 03/11/2026
Massa de lasanha 500 g	R$ 7,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Massa de pastel 1 kg	R$ 17,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Mel 250 g	R$ 24,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Milho de pipoca 400 g	R$ 6,25	Savegnago (site), 03/11/2026
Milho verde em lata 170 g	R$ 2,49	Savegnago (site), 03/11/2026
Molho de tomate 520 g	R$ 5,59	Savegnago (site), 03/11/2026
Morango (bandeja 200 g)	R$ 14,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Morango congelado 1 kg	R$ 19,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Muçarela em peça (kg)	R$ 31,90	Supermarket Barra Blue (site), 03/11/2026
Noz-moscada em pó 15 g	R$ 9,25	Savegnago (site), 03/11/2026
Orégano 10 g	R$ 2,35	Savegnago (site), 03/11/2026
Ovos brancos (dúzia)	R$ 7,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Palito de picolé (50 un.)	R$ 5,59	Savegnago (site), 03/11/2026
Papel-alumínio 30 cm x 4 m	R$ 4,85	Savegnago (site), 03/11/2026
Pepino (650 g)	R$ 5,45	Savegnago (site), 03/11/2026

Fontes dos preços (continuação)

Item (pacote)	Preço	Fonte e data
Pernil suíno (kg)	R$ 23,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Pimenta dedo-de-moça (180 g)	R$ 7,85	Savegnago (site), 03/11/2026
Pimenta-do-reino moída 40 g	R$ 7,15	Savegnago (site), 03/11/2026
Polpa de fruta 100 g	R$ 4,65	Savegnago (site), 03/11/2026
Polvilho azedo 500 g	R$ 11,70	Savegnago (site), 03/11/2026
Polvilho doce 500 g	R$ 9,29	Savegnago (site), 03/11/2026
Pote 250 ml com tampa (10 un.)	R$ 7,69	Embaleme (site), 03/11/2026
Pote PP 500 ml com tampa (25 un.)	R$ 17,00	Tudo Sorvetes (site), 03/11/2026
Pote PP 750 ml com tampa (10 un.)	R$ 18,00	Mil Embalagens (site), 03/11/2026
Pote de vidro 240 ml com tampa (12 un.)	R$ 38,00	Empório Pack (site), 03/11/2026
Presunto fatiado 180 g	R$ 9,69	Savegnago (site), 03/11/2026
Pão de forma 400 g	R$ 5,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Pão de hambúrguer (4 un.)	R$ 5,19	Savegnago (site), 03/11/2026
Pão de hot dog 500 g (10 un.)	R$ 9,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Queijo parmesão ralado 100 g	R$ 14,20	Savegnago (site), 03/11/2026
Queijo prato fatiado 150 g	R$ 11,75	Savegnago (site), 03/11/2026
Repolho verde (2 kg)	R$ 1,69	Savegnago (site), 03/11/2026
Requeijão 400 g	R$ 15,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Saco celofane 10×15 (100 un.)	R$ 3,49	Guipack (site), 03/11/2026
Saco kraft para pão 1/2 kg (500 un.)	R$ 33,50	Zanepan (site), 03/11/2026
Saco para freezer (100 un.)	R$ 26,30	Savegnago (site), 03/11/2026
Saco para geladinho (100 un.)	R$ 6,55	Savegnago (site), 03/11/2026
Sal refinado 1 kg	R$ 3,39	Savegnago (site), 03/11/2026
Salsicha 500 g	R$ 9,98	Savegnago (site), 03/11/2026
Tomate (kg)	R$ 10,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Trigo para kibe 500 g	R$ 9,25	Savegnago (site), 03/11/2026
Uva (500 g)	R$ 9,98	Savegnago (site), 03/11/2026
Uva-passa 150 g	R$ 8,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Vinagre de álcool 750 ml	R$ 5,79	Savegnago (site), 03/11/2026
Óleo de soja 900 ml	R$ 6,45	Savegnago (site), 03/11/2026