


# Categoria 5: Congelados e marmitas

Cozinha que Vende · fichas desta categoria

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

Categoria 5 14 ideias

# Congelados e marmitas

Congelados e marmitas resolvem a rotina de quem não tem tempo de cozinhar. O cliente compra vários de uma vez e volta todo mês.

[foto real: produtos da categoria congelados e marmitas]

## As ideias desta categoria

| Nº | Ideia | Para começar* | Custo/un.* | Dificuldade |
|---|---|---|---|---|
| 61 | Marmita congelada caseira | R$ 161,27 | R$ 5,68 | Baixa |
| 62 | Marmita fit | R$ 153,44 | R$ 6,98 | Baixa |
| 63 | Salgados congelados para fritar | R$ 183,47 | R$ 0,39 | Média |
| 64 | Caldos e sopas congelados | R$ 149,04 | R$ 6,53 | Baixa |
| 65 | Escondidinho | R$ 171,49 | R$ 8,79 | Baixa |
| 66 | Lasanha congelada | R$ 191,05 | R$ 12,01 | Média |
| 67 | Massa fresca e nhoque | R$ 53,87 | R$ 3,05 | Média |
| 68 | Panqueca congelada | R$ 164,16 | R$ 8,43 | Baixa |
| 69 | Feijoada por encomenda no sábado | R$ 174,57 | R$ 8,71 | Média |
| 70 | Hambúrguer artesanal congelado | R$ 191,34 | R$ 4,36 | Baixa |
| 71 | Prato do dia por encomenda no bairro | R$ 178,28 | R$ 6,63 | Baixa |
| 72 | Almoço de domingo por encomenda | R$ 147,23 | R$ 10,70 | Baixa |
| 73 | Marmita vegetariana | R$ 195,33 | R$ 6,05 | Baixa |
| 74 | Kit de legumes picados e higienizados | R$ 78,74 | R$ 3,94 | Baixa |

*Estimativas com preços de 03/11/2026.

## Onde encontrar clientes

Famílias com rotina corrida, idosos, academias, trabalhadores do bairro.

## Cuidados da categoria

> Esfrie rápido (no máximo 2 horas fora da geladeira) antes de congelar. Etiqueta com data de fabricação, validade e modo de aquecer. Nunca recongele o que já foi descongelado.

# Marmita congelada caseira

**O que é:** Marmitas de comida caseira (arroz, feijão, frango e legumes) congeladas em pote que vai ao micro-ondas.

**Para quem combina:** Quem já cozinha para a família e quer vender a mais por semana.

[foto real: marmita congelada caseira pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 161,27 | 6–12 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão + freezer | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

## Custo para começar (2 lotes = 20 marmitas)

| Item (pacote) | Pacotes | Valor | Onde comprar | Fonte do preço |
|---|---|---|---|---|
| Filé de coxa e sobrecoxa (kg) | 2 | R$ 43,80* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Pote PP 750 ml com tampa (10 un.) | 2 | R$ 36,00* | Loja de embalagens | Mil Embalagens |
| Arroz 5 kg | 1 | R$ 28,95* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Alho (500 g) | 1 | R$ 18,90* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Feijão carioca 1 kg | 1 | R$ 6,99* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Abobrinha (800 g) | 1 | R$ 6,99* | 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 |
| Sal refinado 1 kg | 1 | R$ 3,39* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Cenoura (kg) | 1 | R$ 2,85* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| **Total para começar** | | **R$ 161,27*** | ***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:** trabalhadores do bairro, idosos e famílias com rotina corrida.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Comecei a fazer marmita congelada caseira aqui em casa, com comida de verdade. Marmitas de 450 g por [seu preço] cada. Entrego congelado e é só aquecer. Quer experimentar um kit esta semana?”

## Preço sugerido de venda (estimativa)

**R$ 11,50 a R$ 17,50** por unidade. Conta: custo por unidade R$ 5,68 × 2 = R$ 11,50; × 3 = R$ 17,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

## Atenção

> Esfrie rápido (no máximo 2 horas fora da geladeira) antes de congelar. Etiqueta com data de fabricação, validade e modo de aquecer. Nunca recongele o que já foi descongelado. 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 marmitas de 450 g · **Validade e conservação:** 3 meses no freezer; descongelada, consumir em 24 horas.

| Ingrediente (pacote de referência) | Usado | Preço do pacote | Custo |
|---|---|---|---|
| Arroz 5 kg | 1 kg | R$ 28,95 | R$ 5,79 |
| Feijão carioca 1 kg | 500 g | R$ 6,99 | R$ 3,50 |
| Filé de coxa e sobrecoxa (kg) | 1 kg | R$ 21,90 | R$ 21,90 |
| Cenoura (kg) | 300 g | R$ 2,85 | R$ 0,85 |
| Abobrinha (800 g) | 400 g | R$ 6,99 | R$ 3,50 |
| Cebola (kg) | 200 g | R$ 6,95 | R$ 1,39 |
| Alho (500 g) | 30 g | R$ 18,90 | R$ 1,13 |
| Óleo de soja 900 ml | 100 ml | R$ 6,45 | R$ 0,72 |
| Sal refinado 1 kg | 20 g | R$ 3,39 | R$ 0,07 |
| **Total do lote** | | | **R$ 38,84** |

Lote R$ 38,84 ÷ 10 = R$ 3,88 + embalagem R$ 1,80 = **custo por unidade R$ 5,68**

| Embalagem | Usado | Custo/un. |
|---|---|---|
| Pote PP 750 ml com tampa (10 un,) | 1 por un. | R$ 1,80 |

## Modo de preparo

1. Cozinhe o feijão na pressão com cebola e alho refogados.
2. Faça o arroz soltinho.
3. Tempere o frango em cubos com sal e alho e refogue até dourar.
4. Refogue cenoura e abobrinha em rodelas.
5. Monte 10 potes (arroz, feijão, frango e legumes), esfrie rápido, tampe, etiquete e congele.

**3 variações para o cardápio:** Carne de panela · Strogonoff · Feijoada leve

## 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 marmita congelada caseira feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 11,50 a R$ 17,50 (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. |

# Marmita fit

**O que é:** Marmitas com frango grelhado, batata-doce, arroz e brócolis, temperadas sem exagero de sal.

**Para quem combina:** Quem conhece o público de academia e de dieta.

[foto real: marmita fit pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 153,44 | 6–12 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão + freezer | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

## Custo para começar (1 lote = 10 marmitas)

| Item (pacote) | Pacotes | Valor | Onde comprar | Fonte do preço |
|---|---|---|---|---|
| Azeite de oliva 500 ml | 1 | R$ 37,90* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Arroz 5 kg | 1 | R$ 28,95* | 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 |
| Pote PP 750 ml com tampa (10 un.) | 1 | R$ 18,00* | Loja de embalagens | Mil Embalagens |
| Brócolis congelado 300 g | 2 | R$ 10,30* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Batata-doce (kg) | 1 | R$ 5,25* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Sal refinado 1 kg | 1 | R$ 3,39* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Cenoura (kg) | 1 | R$ 2,85* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| **Total para começar** | | **R$ 153,44*** | ***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:** academias, personal trainers, nutricionistas do bairro.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Comecei a fazer marmita fit aqui em casa, com comida de verdade. Marmitas de 400 g por [seu preço] cada. Entrego congelado e é só aquecer. Quer experimentar um kit esta semana?”

## Preço sugerido de venda (estimativa)

**R$ 14,00 a R$ 21,00** por unidade. Conta: custo por unidade R$ 6,98 × 2 = R$ 14,00; × 3 = R$ 21,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

## Atenção

> Esfrie rápido (no máximo 2 horas fora da geladeira) antes de congelar. Etiqueta com data de fabricação, validade e modo de aquecer. Nunca recongele o que já foi descongelado. 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 marmitas de 400 g · **Validade e conservação:** 3 meses no freezer; descongelada, consumir em 24 horas.

| Ingrediente (pacote de referência) | Usado | Preço do pacote | Custo |
|---|---|---|---|
| Filé de peito de frango (kg) | 1 kg | R$ 27,90 | R$ 27,90 |
| Arroz 5 kg | 500 g | R$ 28,95 | R$ 2,90 |
| Batata-doce (kg) | 1 kg | R$ 5,25 | R$ 5,25 |
| Brócolis congelado 300 g | 600 g | R$ 5,15 | R$ 10,30 |
| Cenoura (kg) | 300 g | R$ 2,85 | R$ 0,85 |
| Azeite de oliva 500 ml | 50 ml | R$ 37,90 | R$ 3,79 |
| Alho (500 g) | 20 g | R$ 18,90 | R$ 0,76 |
| Sal refinado 1 kg | 15 g | R$ 3,39 | R$ 0,05 |
| **Total do lote** | | | **R$ 51,80** |

Lote R$ 51,80 ÷ 10 = R$ 5,18 + embalagem R$ 1,80 = **custo por unidade R$ 6,98**

| Embalagem | Usado | Custo/un. |
|---|---|---|
| Pote PP 750 ml com tampa (10 un,) | 1 por un. | R$ 1,80 |

## Modo de preparo

1. Tempere o frango com alho e sal e grelhe em tiras.
2. Cozinhe a batata-doce em cubos no vapor ou asse.
3. Faça o arroz.
4. Cozinhe brócolis e cenoura no vapor por 5 minutos.
5. Monte, esfrie rápido, tampe, etiquete e congele.

**3 variações para o cardápio:** Patinho moído com abóbora · Frango com mandioquinha · Tilápia com legumes

## 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 marmita fit feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 14,00 a R$ 21,00 (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. |

# Salgados congelados para fritar

**O que é:** Pacotes com 25 coxinhas e bolinhas de queijo congeladas para fritar em casa.

**Para quem combina:** Quem quer vender salgado sem precisar fritar e entregar quente.

[foto real: salgados congelados para fritar pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 183,47 | 4–10 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Fogão + freezer | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

## Custo para começar (2 lotes = 200 salgados)

| 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 |
| Saco para freezer (100 un.) | 1 | R$ 26,30* | 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 |
| 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$ 183,47*** | ***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, festas em casa, grupos do condomínio.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Comecei a fazer salgados congelados para fritar aqui em casa, com comida de verdade. Salgados de 25 g (4 pacotes de 25) por [seu preço] cada. Entrego congelado e é só aquecer. Quer experimentar um kit esta semana?"

## Preço sugerido de venda (estimativa)

**R$ 0,80 a R$ 1,20** por unidade. Conta: custo por unidade R$ 0,39 × 2 = R$ 0,80; × 3 = R$ 1,20. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

## Atenção

> Esfrie rápido (no máximo 2 horas fora da geladeira) antes de congelar. Etiqueta com data de fabricação, validade e modo de aquecer. Nunca recongele o que já foi descongelado. 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:** 100 salgados de 25 g (4 pacotes de 25) · **Validade e conservação:** 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 |
| Muçarela em peça (kg) | 200 g | R$ 31,90 | R$ 6,38 |
| **Total do lote** | | | **R$ 38,14** |

Lote R$ 38,14 ÷ 100 = R$ 0,38 + embalagem R$ 0,01 = **custo por unidade R$ 0,39**

| Embalagem | Usado | Custo/un. |
|---|---|---|
| Saco para freezer (100 un,) | 0,04 por un. | R$ 0,01 |

## 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. Recheie metade com frango e requeijão e metade com cubinhos de muçarela.
4. Empane no leite e na farinha de rosca.
5. Congele em bandeja e depois embale de 25 em 25 com etiqueta e modo de fritar.

**3 variações para o cardápio:** Kibe · Risole · Enroladinho

## 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 congelados para fritar 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. |

# Caldos e sopas congelados

**O que é:** Caldo de mandioca com carne, cremoso, congelado em potes de 500 ml.

**Para quem combina:** Quem quer vender comida quentinha nos meses frios.

[foto real: caldos e sopas congelados pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 149,04 | 4–8 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão + freezer | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

## Custo para começar (2 lotes = 16 potes)

| Item (pacote) | Pacotes | Valor | Onde comprar | Fonte do preço |
|---|---|---|---|---|
| Acém em cubos (kg) | 1 | R$ 46,90* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Mandioca (700 g) | 4 | R$ 36,60* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Alho (500 g) | 1 | R$ 18,90* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Pote PP 500 ml com tampa (25 un.) | 1 | R$ 17,00* | Loja de embalagens | Tudo Sorvetes |
| Tomate (kg) | 1 | R$ 10,90* | 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 |
| 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$ 149,04*** | ***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:** vizinhos no inverno, idosos, grupos do bairro.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Comecei a fazer caldos e sopas congelados aqui em casa, com comida de verdade. Potes de 500 ml por [seu preço] cada. Entrego congelado e é só aquecer. Quer experimentar um kit esta semana?”

## Preço sugerido de venda (estimativa)

**R$ 13,50 a R$ 20,00** por unidade. Conta: custo por unidade R$ 6,53 × 2 = R$ 13,50; × 3 = R$ 20,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

## Atenção

> Esfrie rápido (no máximo 2 horas fora da geladeira) antes de congelar. Etiqueta com data de fabricação, validade e modo de aquecer. Nunca recongele o que já foi descongelado. 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 500 ml · **Validade e conservação:** 3 meses no freezer; descongelado, 24 horas na geladeira.

| Ingrediente (pacote de referência) | Usado | Preço do pacote | Custo |
|---|---|---|---|
| Mandioca (700 g) | 1,4 kg | R$ 9,15 | R$ 18,30 |
| Acém em cubos (kg) | 500 g | R$ 46,90 | R$ 23,45 |
| Cebola (kg) | 150 g | R$ 6,95 | R$ 1,04 |
| Alho (500 g) | 20 g | R$ 18,90 | R$ 0,76 |
| Tomate (kg) | 200 g | R$ 10,90 | R$ 2,18 |
| Óleo de soja 900 ml | 30 ml | R$ 6,45 | R$ 0,21 |
| Sal refinado 1 kg | 15 g | R$ 3,39 | R$ 0,05 |
| Cheiro-verde desidratado 7 g | 3 g | R$ 1,95 | R$ 0,84 |
| **Total do lote** | | | **R$ 46,83** |

Lote R$ 46,83 ÷ 8 = R$ 5,85 + embalagem R$ 0,68 = **custo por unidade R$ 6,53**

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

## Modo de preparo

1. Cozinhe a mandioca até desmanchar e bata com a água do cozimento.
2. Doure a carne em cubos com cebola e alho e cozinhe com o tomate na pressão por 25 minutos.
3. Junte o creme de mandioca e acerte o sal.
4. Finalize com cheiro-verde.
5. Esfrie rápido, envase e congele.

**3 variações para o cardápio:** Caldo verde · Canja · Sopa de legumes

## 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 caldos e sopas congelados feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 13,50 a R$ 20,00 (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. |

# Escondidinho

**O que é:** Purê de batata cremoso com carne moída refogada e muçarela gratinada, em forma de alumínio.

**Para quem combina:** Quem quer um prato único fácil de congelar e reaquecer.

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

Para começar: R$ 171,49 | 4–8 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão + freezer | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

## Custo para começar (1 lote = 8 porções)

| Item (pacote) | Pacotes | Valor | Onde comprar | Fonte do preço |
|---|---|---|---|---|
| Carne bovina moída (kg) | 1 | R$ 33,90* | 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 |
| Forma de alumínio 750 ml com tampa (10 un.) | 1 | R$ 26,85* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Alho (500 g) | 1 | R$ 18,90* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Batata (kg) | 2 | R$ 7,96* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Cebola (kg) | 1 | R$ 6,95* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Molho de tomate 520 g | 1 | R$ 5,59* | 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$ 171,49*** | ***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:** trabalhadores do bairro, famílias, academias.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Comecei a fazer escondidinho aqui em casa, com comida de verdade. Porções de 400 g por [seu preço] cada. Entrego congelado e é só aquecer. Quer experimentar um kit esta semana?"

## Preço sugerido de venda (estimativa)

**R$ 18,00 a R$ 26,50** por unidade. Conta: custo por unidade R$ 8,79 × 2 = R$ 18,00; × 3 = R$ 26,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

## Atenção

> Esfrie rápido (no máximo 2 horas fora da geladeira) antes de congelar. Etiqueta com data de fabricação, validade e modo de aquecer. Nunca recongele o que já foi descongelado. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

# Receita-base

**Rendimento:** 8 porções de 400 g · **Validade e conservação:** 3 meses no freezer.

| Ingrediente (pacote de referência) | Usado | Preço do pacote | Custo |
|---|---|---|---|
| Batata (kg) | 1,5 kg | R$ 3,98 | R$ 5,97 |
| Leite integral 1 L | 300 ml | R$ 4,45 | R$ 1,33 |
| Manteiga com sal 500 g | 50 g | R$ 31,60 | R$ 3,16 |
| Carne bovina moída (kg) | 700 g | R$ 33,90 | R$ 23,73 |
| Cebola (kg) | 150 g | R$ 6,95 | R$ 1,04 |
| Alho (500 g) | 20 g | R$ 18,90 | R$ 0,76 |
| Molho de tomate 520 g | 300 g | R$ 5,59 | R$ 3,22 |
| Muçarela em peça (kg) | 300 g | R$ 31,90 | R$ 9,57 |
| Sal refinado 1 kg | 10 g | R$ 3,39 | R$ 0,03 |
| **Total do lote** | | | **R$ 48,82** |

Lote R$ 48,82 ÷ 8 = R$ 6,10 + embalagem R$ 2,69 = **custo por unidade R$ 8,79**

| Embalagem | Usado | Custo/un. |
|---|---|---|
| Forma de alumínio 750 ml com tampa (10 un,) | 1 por un. | R$ 2,69 |

## Modo de preparo

1. Cozinhe e amasse as batatas com leite, manteiga e sal.
2. Refogue a carne com cebola e alho e junte o molho.
3. Monte nas formas: purê, carne, purê.
4. Cubra com muçarela.
5. Tampe, etiquete e congele (ou gratine para vender pronto).

**3 variações para o cardápio:** Mandioca com carne seca · Frango com requeijão · Abóbora com carne

## 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 escondidinho feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 18,00 a R$ 26,50 (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. |

# Lasanha congelada

**O que é:** Lasanha à bolonhesa com presunto, queijo e molho branco, em porções individuais.

**Para quem combina:** Quem quer vender um prato de domingo pronto para o forno.

[foto real: lasanha congelada pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 191,05 | 4–8 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Fogão + freezer | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

## Custo para começar (1 lote = 8 porções)

| Item (pacote) | Pacotes | Valor | Onde comprar | Fonte do preço |
|---|---|---|---|---|
| Carne bovina moída (kg) | 1 | R$ 33,90* | 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 |
| Forma de alumínio 750 ml com tampa (10 un.) | 1 | R$ 26,85* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Alho (500 g) | 1 | R$ 18,90* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Molho de tomate 520 g | 2 | R$ 11,18* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Presunto fatiado 180 g | 1 | R$ 9,69* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Massa de lasanha 500 g | 1 | R$ 7,99* | 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 |
| **Total para começar** | | **R$ 191,05*** | ***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:** famílias, grupos do bairro, colegas de trabalho.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Comecei a fazer lasanha congelada aqui em casa, com comida de verdade. Porções de 400 g por [seu preço] cada. Entrego congelado e é só aquecer. Quer experimentar um kit esta semana?"

## Preço sugerido de venda (estimativa)

**R$ 24,50 a R$ 36,50** por unidade. Conta: custo por unidade R$ 12,01 × 2 = R$ 24,50; × 3 = R$ 36,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

## Atenção

> Esfrie rápido (no máximo 2 horas fora da geladeira) antes de congelar. Etiqueta com data de fabricação, validade e modo de aquecer. Nunca recongele o que já foi descongelado. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

# Receita-base

**Rendimento:** 8 porções de 400 g · **Validade e conservação:** 3 meses no freezer.

| Ingrediente (pacote de referência) | Usado | Preço do pacote | Custo |
|---|---|---|---|
| Massa de lasanha 500 g | 500 g | R$ 7,99 | R$ 7,99 |
| Molho de tomate 520 g | 1,04 kg | R$ 5,59 | R$ 11,18 |
| Carne bovina moída (kg) | 700 g | R$ 33,90 | R$ 23,73 |
| Presunto fatiado 180 g | 180 g | R$ 9,69 | R$ 9,69 |
| Muçarela em peça (kg) | 500 g | R$ 31,90 | R$ 15,95 |
| Cebola (kg) | 150 g | R$ 6,95 | R$ 1,04 |
| Alho (500 g) | 20 g | R$ 18,90 | R$ 0,76 |
| Leite integral 1 L | 500 ml | R$ 4,45 | R$ 2,23 |
| Manteiga com sal 500 g | 30 g | R$ 31,60 | R$ 1,90 |
| Farinha de trigo 1 kg | 30 g | R$ 4,25 | R$ 0,13 |
| Sal refinado 1 kg | 10 g | R$ 3,39 | R$ 0,03 |
| **Total do lote** | | | **R$ 74,62** |

Lote R$ 74,62 ÷ 8 = R$ 9,33 + embalagem R$ 2,69 = **custo por unidade R$ 12,01**

| Embalagem | Usado | Custo/un. |
|---|---|---|
| Forma de alumínio 750 ml com tampa (10 un,) | 1 por un. | R$ 2,69 |

## Modo de preparo

1. Refogue a carne com cebola e alho e junte o molho.
2. Faça o molho branco: manteiga, farinha e leite mexidos até engrossar.
3. Monte nas formas: molho, massa, presunto, queijo, molho branco; repita.
4. Termine com molho e muçarela.
5. Tampe, etiquete e congele.

**3 variações para o cardápio:** Frango com requeijão · Quatro queijos · Berinjela

## 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 lasanha congelada feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 24,50 a R$ 36,50 (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. |

# Massa fresca e nhoque

**O que é:** Nhoque de batata congelado cru, em pacotes, pronto para cozinhar.

**Para quem combina:** Quem gosta de massa caseira e quer um produto de alto giro aos domingos.

[foto real: massa fresca e nhoque pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 53,87 | 3–6 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Freezer | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

## Custo para começar (2 lotes = 6 pacotes)

| Item (pacote) | Pacotes | Valor | Onde comprar | Fonte do preço |
|---|---|---|---|---|
| Saco para freezer (100 un.) | 1 | R$ 26,30* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Batata (kg) | 3 | R$ 11,94* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Ovos brancos (dúzia) | 1 | R$ 7,99* | 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$ 53,87*** | ***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:** famílias para o almoço de domingo, empórios, vizinhos.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Comecei a fazer massa fresca e nhoque aqui em casa, com comida de verdade. Pacotes de 550 g por [seu preço] cada. Entrego congelado e é só aquecer. Quer experimentar um kit esta semana?”

## Preço sugerido de venda (estimativa)

**R$ 6,50 a R$ 9,50** por unidade. Conta: custo por unidade R$ 3,05 × 2 = R$ 6,50; × 3 = R$ 9,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

## Atenção

> Esfrie rápido (no máximo 2 horas fora da geladeira) antes de congelar. Etiqueta com data de fabricação, validade e modo de aquecer. Nunca recongele o que já foi descongelado. 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:** 3 pacotes de 550 g · **Validade e conservação:** 3 meses no freezer.

| Ingrediente (pacote de referência) | Usado | Preço do pacote | Custo |
|---|---|---|---|
| Batata (kg) | 1,5 kg | R$ 3,98 | R$ 5,97 |
| Farinha de trigo 1 kg | 400 g | R$ 4,25 | R$ 1,70 |
| Ovos brancos (dúzia) | 1 un. | R$ 7,99 | R$ 0,67 |
| Sal refinado 1 kg | 10 g | R$ 3,39 | R$ 0,03 |
| **Total do lote** | | | **R$ 8,37** |

Lote R$ 8,37 ÷ 3 = R$ 2,79 + embalagem R$ 0,26 = **custo por unidade R$ 3,05**

| Embalagem | Usado | Custo/un. |
|---|---|---|
| Saco para freezer (100 un,) | 1 por un. | R$ 0,26 |

## Modo de preparo

1. Cozinhe as batatas com casca, descasque e passe no espremedor ainda quentes.
2. Misture o ovo, o sal e a farinha aos poucos até a massa soltar das mãos.
3. Faça rolinhos e corte pedaços de 2 cm.
4. Congele em bandeja polvilhada com farinha.
5. Embale em pacotes de 500 g com etiqueta.

**3 variações para o cardápio:** Nhoque de mandioquinha · Nhoque recheado com queijo · Talharim caseiro

## 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 massa fresca e nhoque feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 6,50 a R$ 9,50 (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. |

# Panqueca congelada

**O que é:** Panquecas recheadas com carne moída e molho, cobertas com queijo, em porções de 2.

**Para quem combina:** Quem quer um prato caseiro de saída fácil para congelar.

[foto real: panqueca congelada pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 164,16 | 3–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão + freezer | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

## Custo para começar (2 lotes = 12 porções)

| Item (pacote) | Pacotes | Valor | Onde comprar | Fonte do preço |
|---|---|---|---|---|
| Forma de alumínio 750 ml com tampa (10 un.) | 2 | R$ 53,70* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Carne bovina moída (kg) | 1 | R$ 33,90* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Muçarela em peça (kg) | 1 | R$ 31,90* | Supermercado ou atacarejo | Supermarket Barra Blue |
| Molho de tomate 520 g | 2 | R$ 11,18* | 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 |
| 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 |
| **Total para começar** | | **R$ 164,16*** | ***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:** idosos, famílias, colegas de trabalho.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Comecei a fazer panqueca congelada aqui em casa, com comida de verdade. Porções com 2 panquecas por [seu preço] cada. Entrego congelado e é só aquecer. Quer experimentar um kit esta semana?"

## Preço sugerido de venda (estimativa)

**R$ 17,00 a R$ 25,50** por unidade. Conta: custo por unidade R$ 8,43 × 2 = R$ 17,00; × 3 = R$ 25,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

## Atenção

> Esfrie rápido (no máximo 2 horas fora da geladeira) antes de congelar. Etiqueta com data de fabricação, validade e modo de aquecer. Nunca recongele o que já foi descongelado. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

# Receita-base

**Rendimento:** 6 porções com 2 panquecas · **Validade e conservação:** 3 meses no freezer.

| Ingrediente (pacote de referência) | Usado | Preço do pacote | Custo |
|---|---|---|---|
| Leite integral 1 L | 500 ml | R$ 4,45 | R$ 2,23 |
| Ovos brancos (dúzia) | 2 un. | R$ 7,99 | R$ 1,33 |
| Farinha de trigo 1 kg | 250 g | R$ 4,25 | R$ 1,06 |
| Óleo de soja 900 ml | 30 ml | R$ 6,45 | R$ 0,21 |
| Sal refinado 1 kg | 8 g | R$ 3,39 | R$ 0,03 |
| Carne bovina moída (kg) | 500 g | R$ 33,90 | R$ 16,95 |
| Cebola (kg) | 100 g | R$ 6,95 | R$ 0,70 |
| Molho de tomate 520 g | 520 g | R$ 5,59 | R$ 5,59 |
| Muçarela em peça (kg) | 200 g | R$ 31,90 | R$ 6,38 |
| **Total do lote** | | | **R$ 34,48** |

Lote R$ 34,48 ÷ 6 = R$ 5,75 + embalagem R$ 2,69 = **custo por unidade R$ 8,43**

| Embalagem | Usado | Custo/un. |
|---|---|---|
| Forma de alumínio 750 ml com tampa (10 un,) | 1 por un. | R$ 2,69 |

## Modo de preparo

1. Bata leite, ovos, farinha, óleo e sal e faça 12 discos finos em frigideira untada.
2. Refogue a carne com cebola e metade do molho.
3. Recheie e enrole as panquecas.
4. Coloque 2 por forma, cubra com o restante do molho e muçarela.
5. Tampe, etiquete e congele.

**3 variações para o cardápio:** Frango com requeijão · Queijo e presunto · Espinafre com ricota

## 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 panqueca congelada feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 17,00 a R$ 25,50 (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. |

# Feijoada por encomenda no sábado

**O que é:** Feijoada completa em marmita com arroz e farofa, para encomenda de sábado.

**Para quem combina:** Quem faz uma boa feijoada e quer vender uma vez por semana.

[foto real: feijoada por encomenda no sábado pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 174,57 | 4–8 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Fogão + panela de pressão | Online: Sim (encomendas até sexta)

## Custo para começar (1 lote = 10 marmitas)

| Item (pacote) | Pacotes | Valor | Onde comprar | Fonte do preço |
|---|---|---|---|---|
| Manteiga com sal 500 g | 1 | R$ 31,60* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Arroz 5 kg | 1 | R$ 28,95* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Costela suína salgada 560 g | 1 | R$ 24,90* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Alho (500 g) | 1 | R$ 18,90* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Bacon em cubos 250 g | 1 | R$ 16,90* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Linguiça toscana 600 g | 1 | R$ 15,95* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Farinha de mandioca 1 kg | 1 | R$ 9,99* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Marmitex de isopor 750 ml com tampa (10 un.) | 1 | R$ 7,99* | Loja de embalagens | Embaleme |
| Cebola (kg) | 1 | R$ 6,95* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Laranja pera (3 kg) | 1 | R$ 6,45* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Feijão preto 1 kg | 1 | R$ 5,99* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| **Total para começar** | | **R$ 174,57*** | ***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:** grupos do bairro, escritórios abertos no sábado, vizinhos.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Comecei a fazer feijoada no sábado aqui em casa, com comida de verdade. Marmitas de feijoada por [seu preço] cada. Entrego congelado e é só aquecer. Quer experimentar um kit esta semana?"

## Preço sugerido de venda (estimativa)

**R$ 17,50 a R$ 26,50** por unidade. Conta: custo por unidade R$ 8,71 × 2 = R$ 17,50; × 3 = R$ 26,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

## Atenção

> Esfrie rápido (no máximo 2 horas fora da geladeira) antes de congelar. Etiqueta com data de fabricação, validade e modo de aquecer. Nunca recongele o que já foi descongelado. 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 marmitas de feijoada · **Validade e conservação:** Consumir no dia. Feijoada sem arroz: 3 meses no freezer.

| Ingrediente (pacote de referência) | Usado | Preço do pacote | Custo |
|---|---|---|---|
| Feijão preto 1 kg | 1 kg | R$ 5,99 | R$ 5,99 |
| Costela suína salgada 560 g | 560 g | R$ 24,90 | R$ 24,90 |
| Linguiça toscana 600 g | 600 g | R$ 15,95 | R$ 15,95 |
| Bacon em cubos 250 g | 250 g | R$ 16,90 | R$ 16,90 |
| Cebola (kg) | 200 g | R$ 6,95 | R$ 1,39 |
| Alho (500 g) | 30 g | R$ 18,90 | R$ 1,13 |
| Arroz 5 kg | 1 kg | R$ 28,95 | R$ 5,79 |
| Farinha de mandioca 1 kg | 300 g | R$ 9,99 | R$ 3,00 |
| Manteiga com sal 500 g | 30 g | R$ 31,60 | R$ 1,90 |
| Laranja pera (3 kg) | 1 kg | R$ 6,45 | R$ 2,15 |
| **Total do lote** | | | **R$ 79,10** |

Lote R$ 79,10 ÷ 10 = R$ 7,91 + embalagem R$ 0,80 = **custo por unidade R$ 8,71**

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

## Modo de preparo

1. Deixe a costela salgada de molho na véspera, trocando a água 3 vezes.
2. Cozinhe o feijão com a costela na pressão por 40 minutos.
3. Doure bacon, linguiça, cebola e alho e junte ao feijão; cozinhe mais 20 minutos.
4. Faça o arroz e a farofa (farinha tostada na manteiga).
5. Monte as marmitas com feijoada, arroz, farofa e laranja em gomos.

**3 variações para o cardápio:** Feijoada light · Feijão tropeiro · Virado à paulista

## 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 feijoada no sábado feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 17,50 a R$ 26,50 (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. |

# Hambúrguer artesanal congelado

**O que é:** Discos de hambúrguer de carne moída temperada, congelados em pacotes de 4.

**Para quem combina:** Quem quer um produto simples, de alta saída, para churrasco e lanche.

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

Para começar: R$ 191,34 | 3–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Freezer | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

## Custo para começar (2 lotes = 32 hambúrgueres)

| Item (pacote) | Pacotes | Valor | Onde comprar | Fonte do preço |
|---|---|---|---|---|
| Carne bovina moída (kg) | 4 | R$ 135,60* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Saco para freezer (100 un.) | 1 | R$ 26,30* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Alho (500 g) | 1 | R$ 18,90* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Pimenta-do-reino moída 40 g | 1 | R$ 7,15* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Sal refinado 1 kg | 1 | R$ 3,39* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| **Total para começar** | | **R$ 191,34*** | ***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:** amigos de churrasco, lanchonetes pequenas, vizinhos.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Comecei a fazer hambúrguer artesanal congelado aqui em casa, com comida de verdade. Hambúrgueres de 120 g (4 pacotes de 4) por [seu preço] cada. Entrego congelado e é só aquecer. Quer experimentar um kit esta semana?"

## Preço sugerido de venda (estimativa)

**R$ 9,00 a R$ 13,50** por unidade. Conta: custo por unidade R$ 4,36 × 2 = R$ 9,00; × 3 = R$ 13,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

## Atenção

> Esfrie rápido (no máximo 2 horas fora da geladeira) antes de congelar. Etiqueta com data de fabricação, validade e modo de aquecer. Nunca recongele o que já foi descongelado. 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:** 16 hambúrgueres de 120 g (4 pacotes de 4) · **Validade e conservação:** 3 meses no freezer.

| Ingrediente (pacote de referência) | Usado | Preço do pacote | Custo |
|---|---|---|---|
| Carne bovina moída (kg) | 2 kg | R$ 33,90 | R$ 67,80 |
| Sal refinado 1 kg | 20 g | R$ 3,39 | R$ 0,07 |
| Pimenta-do-reino moída 40 g | 3 g | R$ 7,15 | R$ 0,54 |
| Alho (500 g) | 10 g | R$ 18,90 | R$ 0,38 |
| **Total do lote** | | | **R$ 68,78** |

Lote R$ 68,78 ÷ 16 = R$ 4,30 + embalagem R$ 0,07 = **custo por unidade R$ 4,36**

| Embalagem | Usado | Custo/un. |
|---|---|---|
| Saco para freezer (100 un,) | 0,25 por un. | R$ 0,07 |

## Modo de preparo

1. Misture a carne com sal, pimenta e alho sem sovar demais.
2. Pese porções de 120 g.
3. Modele discos com aro ou tampa de pote, entre pedaços de filme.
4. Congele em bandeja.
5. Embale de 4 em 4 com etiqueta.

**3 variações para o cardápio:** Com bacon · De frango · Com queijo no meio

## 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 congelado 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. |

# Prato do dia por encomenda no bairro

**O que é:** Strogonoff de frango com arroz e batata palha, entregue quentinho no almoço.

**Para quem combina:** Quem cozinha bem e pode entregar no horário do almoço.

[foto real: prato do dia por encomenda no bairro pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 178,28 | 4–10 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão | Online: Sim (pedidos até 10h)

## Custo para começar (2 lotes = 20 marmitas)

| Item (pacote) | Pacotes | Valor | Onde comprar | Fonte do preço |
|---|---|---|---|---|
| Filé de peito de frango (kg) | 2 | R$ 55,80* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Batata palha 105 g | 4 | R$ 29,96* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Arroz 5 kg | 1 | R$ 28,95* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Alho (500 g) | 1 | R$ 18,90* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Marmitex de isopor 750 ml com tampa (10 un.) | 2 | R$ 15,98* | Loja de embalagens | Embaleme |
| Creme de leite 200 g | 4 | R$ 10,36* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Extrato de tomate 300 g | 1 | R$ 7,99* | 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$ 178,28*** | ***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:** comércio do bairro, obras, escritórios.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Comecei a fazer prato do dia no bairro aqui em casa, com comida de verdade. Marmitas por [seu preço] cada. Entrego congelado e é só aquecer. Quer experimentar um kit esta semana?"

## Preço sugerido de venda (estimativa)

**R$ 13,50 a R$ 20,00** por unidade. Conta: custo por unidade R$ 6,63 × 2 = R$ 13,50; × 3 = R$ 20,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

## Atenção

> Esfrie rápido (no máximo 2 horas fora da geladeira) antes de congelar. Etiqueta com data de fabricação, validade e modo de aquecer. Nunca recongele o que já foi descongelado. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

# Receita-base

**Rendimento:** 10 marmitas · **Validade e conservação:** Consumir no dia.

| Ingrediente (pacote de referência) | Usado | Preço do pacote | Custo |
|---|---|---|---|
| Filé de peito de frango (kg) | 1 kg | R$ 27,90 | R$ 27,90 |
| Creme de leite 200 g | 400 g | R$ 2,59 | R$ 5,18 |
| Extrato de tomate 300 g | 100 g | R$ 7,99 | R$ 2,66 |
| Cebola (kg) | 150 g | R$ 6,95 | R$ 1,04 |
| Alho (500 g) | 20 g | R$ 18,90 | R$ 0,76 |
| Arroz 5 kg | 1 kg | R$ 28,95 | R$ 5,79 |
| Batata palha 105 g | 210 g | R$ 7,49 | R$ 14,98 |
| Sal refinado 1 kg | 10 g | R$ 3,39 | R$ 0,03 |
| **Total do lote** | | | **R$ 58,35** |

Lote R$ 58,35 ÷ 10 = R$ 5,83 + embalagem R$ 0,80 = **custo por unidade R$ 6,63**

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

## Modo de preparo

1. Corte o frango em cubos, tempere e doure com cebola e alho.
2. Junte o extrato de tomate e 200 ml de água e cozinhe 10 minutos.
3. Desligue e misture o creme de leite.
4. Faça o arroz.
5. Monte as marmitas e coloque a batata palha em saquinho separado.

**3 variações para o cardápio:** Carne de panela · Frango assado com legumes · Parmegiana

## 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 prato do dia no bairro feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 13,50 a R$ 20,00 (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. |

# Almoço de domingo por encomenda

**O que é:** Frango assado temperado com maionese de batata, por encomenda para o almoço de domingo.

**Para quem combina:** Quem quer vender uma vez por semana para famílias.

[foto real: almoço de domingo por encomenda pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 147,23 | 4–8 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas até sábado)

## Custo para começar (1 lote = 10 porções)

| Item (pacote) | Pacotes | Valor | Onde comprar | Fonte do preço |
|---|---|---|---|---|
| Frango inteiro (kg) | 5 | R$ 69,50* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Alho (500 g) | 1 | R$ 18,90* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Limão taiti (kg) | 1 | R$ 12,85* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Maionese 500 g | 1 | R$ 10,32* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Ovos brancos (dúzia) | 1 | R$ 7,99* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Marmitex de isopor 750 ml com tampa (10 un.) | 1 | R$ 7,99* | Loja de embalagens | Embaleme |
| Batata (kg) | 2 | R$ 7,96* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Sal refinado 1 kg | 1 | R$ 3,39* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Ervilha 170 g | 1 | R$ 2,99* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Cenoura (kg) | 1 | R$ 2,85* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Milho verde em lata 170 g | 1 | R$ 2,49* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| **Total para começar** | | **R$ 147,23*** | ***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:** famílias do bairro, igreja, grupos do condomínio.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Comecei a fazer almoço de domingo aqui em casa, com comida de verdade. Porções por [seu preço] cada. Entrego congelado e é só aquecer. Quer experimentar um kit esta semana?"

## Preço sugerido de venda (estimativa)

**R$ 21,50 a R$ 32,50** por unidade. Conta: custo por unidade R$ 10,70 × 2 = R$ 21,50; × 3 = R$ 32,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

## Atenção

> Esfrie rápido (no máximo 2 horas fora da geladeira) antes de congelar. Etiqueta com data de fabricação, validade e modo de aquecer. Nunca recongele o que já foi descongelado. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

# Receita-base

**Rendimento:** 10 porções · **Validade e conservação:** Consumir no dia; maionese sempre na geladeira.

| Ingrediente (pacote de referência) | Usado | Preço do pacote | Custo |
|---|---|---|---|
| Frango inteiro (kg) | 5 kg | R$ 13,90 | R$ 69,50 |
| Alho (500 g) | 40 g | R$ 18,90 | R$ 1,51 |
| Limão taiti (kg) | 200 g | R$ 12,85 | R$ 2,57 |
| Sal refinado 1 kg | 30 g | R$ 3,39 | R$ 0,10 |
| Batata (kg) | 1,5 kg | R$ 3,98 | R$ 5,97 |
| Cenoura (kg) | 300 g | R$ 2,85 | R$ 0,85 |
| 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 |
| Maionese 500 g | 500 g | R$ 10,32 | R$ 10,32 |
| Ovos brancos (dúzia) | 4 un. | R$ 7,99 | R$ 2,66 |
| **Total do lote** | | | **R$ 98,97** |

Lote R$ 98,97 ÷ 10 = R$ 9,90 + embalagem R$ 0,80 = **custo por unidade R$ 10,70**

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

## Modo de preparo

1. Na véspera, tempere 2 frangos com alho, limão e sal.
2. Asse a 200 °C por 1h30, cobertos com papel-alumínio na primeira hora.
3. Cozinhe batata e cenoura em cubos e os ovos por 10 minutos.
4. Misture com ervilha, milho e maionese; gele.
5. Monte as porções com frango e maionese.

**3 variações para o cardápio:** Costela assada · Lasanha de domingo · Frango com farofa

## 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 almoço de domingo feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 21,50 a R$ 32,50 (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. |

# Marmita vegetariana

**O que é:** Marmitas sem carne com arroz, feijão, grão-de-bico, abóbora e brócolis.

**Para quem combina:** Quem quer atender quem não come carne ou quer reduzir.

[foto real: marmita vegetariana pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 195,33 | 6–12 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão + freezer | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

## Custo para começar (2 lotes = 20 marmitas)

| Item (pacote) | Pacotes | Valor | Onde comprar | Fonte do preço |
|---|---|---|---|---|
| Azeite de oliva 500 ml | 1 | R$ 37,90* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Pote PP 750 ml com tampa (10 un.) | 2 | R$ 36,00* | Loja de embalagens | Mil Embalagens |
| Arroz 5 kg | 1 | R$ 28,95* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Grão-de-bico 400 g | 2 | R$ 21,10* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Brócolis congelado 300 g | 4 | R$ 20,60* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Alho (500 g) | 1 | R$ 18,90* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Abóbora (kg) | 2 | R$ 11,70* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Feijão carioca 1 kg | 1 | R$ 6,99* | 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 |
| Cenoura (kg) | 1 | R$ 2,85* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| **Total para começar** | | **R$ 195,33*** | ***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:** academias, estudantes, grupos veganos e vegetarianos da cidade.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Comecei a fazer marmita vegetariana aqui em casa, com comida de verdade. Marmitas de 400 g por [seu preço] cada. Entrego congelado e é só aquecer. Quer experimentar um kit esta semana?”

## Preço sugerido de venda (estimativa)

**R$ 12,50 a R$ 18,50** por unidade. Conta: custo por unidade R$ 6,05 × 2 = R$ 12,50; × 3 = R$ 18,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

## Atenção

> Esfrie rápido (no máximo 2 horas fora da geladeira) antes de congelar. Etiqueta com data de fabricação, validade e modo de aquecer. Nunca recongele o que já foi descongelado. 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 marmitas de 400 g · **Validade e conservação:** 3 meses no freezer.

| Ingrediente (pacote de referência) | Usado | Preço do pacote | Custo |
|---|---|---|---|
| Grão-de-bico 400 g | 400 g | R$ 10,55 | R$ 10,55 |
| Arroz 5 kg | 1 kg | R$ 28,95 | R$ 5,79 |
| Feijão carioca 1 kg | 500 g | R$ 6,99 | R$ 3,50 |
| Abóbora (kg) | 1 kg | R$ 5,85 | R$ 5,85 |
| Brócolis congelado 300 g | 600 g | R$ 5,15 | R$ 10,30 |
| Cenoura (kg) | 300 g | R$ 2,85 | R$ 0,85 |
| Azeite de oliva 500 ml | 50 ml | R$ 37,90 | R$ 3,79 |
| Cebola (kg) | 150 g | R$ 6,95 | R$ 1,04 |
| Alho (500 g) | 20 g | R$ 18,90 | R$ 0,76 |
| Sal refinado 1 kg | 15 g | R$ 3,39 | R$ 0,05 |
| **Total do lote** | | | **R$ 42,48** |

Lote R$ 42,48 ÷ 10 = R$ 4,25 + embalagem R$ 1,80 = **custo por unidade R$ 6,05**

| Embalagem | Usado | Custo/un. |
|---|---|---|
| Pote PP 750 ml com tampa (10 un,) | 1 por un. | R$ 1,80 |

## Modo de preparo

1. Deixe o grão-de-bico de molho na véspera e cozinhe na pressão por 20 minutos.
2. Cozinhe feijão e arroz.
3. Asse a abóbora em cubos com azeite e sal.
4. Refogue o grão-de-bico com cebola e alho; cozinhe os legumes no vapor.
5. Monte, esfrie, tampe, etiquete e congele.

**3 variações para o cardápio:** Lentilha com legumes · Escondidinho de abóbora · Risoto de legumes

## 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 marmita vegetariana feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 12,50 a R$ 18,50 (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. |

# Kit de legumes picados e higienizados

**O que é:** Kits de legumes já lavados, picados e prontos para cozinhar.

**Para quem combina:** Quem tem tempo para preparo e mora perto de feira ou sacolão.

[foto real: kit de legumes picados e higienizados pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 78,74 | 3–8 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Geladeira | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

## Custo para começar (2 lotes = 20 kits)

| Item (pacote) | Pacotes | Valor | Onde comprar | Fonte do preço |
|---|---|---|---|---|
| Pote PP 750 ml com tampa (10 un.) | 2 | R$ 36,00* | Loja de embalagens | Mil Embalagens |
| Abobrinha (800 g) | 2 | R$ 13,98* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Abóbora (kg) | 2 | R$ 11,70* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Beterraba (kg) | 2 | R$ 7,98* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Cenoura (kg) | 2 | R$ 5,70* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| Repolho verde (2 kg) | 2 | R$ 3,38* | Supermercado ou atacarejo | Savegnago |
| **Total para começar** | | **R$ 78,74*** | ***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:** famílias com rotina corrida, idosos, academias.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Comecei a fazer kit de legumes picados e higienizados aqui em casa, com comida de verdade. Kits de 500 g por [seu preço] cada. Entrego congelado e é só aquecer. Quer experimentar um kit esta semana?"

## Preço sugerido de venda (estimativa)

**R$ 8,00 a R$ 12,00** por unidade. Conta: custo por unidade R$ 3,94 × 2 = R$ 8,00; × 3 = R$ 12,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

## Atenção

> Esfrie rápido (no máximo 2 horas fora da geladeira) antes de congelar. Etiqueta com data de fabricação, validade e modo de aquecer. Nunca recongele o que já foi descongelado. 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 kits de 500 g · **Validade e conservação:** 3 dias na geladeira.

| Ingrediente (pacote de referência) | Usado | Preço do pacote | Custo |
|---|---|---|---|
| Cenoura (kg) | 1 kg | R$ 2,85 | R$ 2,85 |
| Abobrinha (800 g) | 800 g | R$ 6,99 | R$ 6,99 |
| Beterraba (kg) | 1 kg | R$ 3,99 | R$ 3,99 |
| Repolho verde (2 kg) | 2 kg | R$ 1,69 | R$ 1,69 |
| Abóbora (kg) | 1 kg | R$ 5,85 | R$ 5,85 |
| **Total do lote** | | | **R$ 21,37** |

Lote R$ 21,37 ÷ 10 = R$ 2,14 + embalagem R$ 1,80 = **custo por unidade R$ 3,94**

| Embalagem | Usado | Custo/un. |
|---|---|---|
| Pote PP 750 ml com tampa (10 un,) | 1 por un. | R$ 1,80 |

## Modo de preparo

1. Lave os legumes em água corrente.
2. Deixe 15 minutos em solução sanitizante própria para alimentos e enxágue.
3. Descasque e pique em cubos ou tiras.
4. Seque bem e monte kits variados de 500 g.
5. Tampe, etiquete e mantenha na geladeira.

**3 variações para o cardápio:** Kit sopa · Kit salada · Kit para yakisoba

## 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 kit de legumes picados e higienizados feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 8,00 a R$ 12,00 (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. |

# 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 |