

Categoria 6: Geladinhos, picolés e bebidas sem álcool

Cozinha que Vende · fichas desta categoria

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

Categoria 6 12 ideias

Geladinhos, picolés e bebidas sem álcool

Gelados e bebidas são baratos de produzir e vendem muito no calor, na porta de casa, em escolas e em eventos.

[foto real: produtos da categoria geladinhos, picolés e bebidas sem álcool]

As ideias desta categoria

Nº	Ideia	Para começar*	Custo/un.*	Dificuldade
75	Geladinho (sacolé) gourmet	R$ 84,41	R$ 2,14	Baixa
76	Sacolé de fruta tradicional	R$ 56,50	R$ 1,66	Baixa
77	Picolé gourmet	R$ 78,32	R$ 1,80	Média
78	Sorvete caseiro em pote	R$ 62,89	R$ 4,70	Média
79	Paleta mexicana	R$ 105,10	R$ 4,74	Média
80	Milkshake no pote	R$ 68,57	R$ 3,75	Baixa
81	Suco natural em garrafa	R$ 89,79	R$ 2,89	Baixa
82	Limonada suíça e chás gelados	R$ 102,92	R$ 3,58	Baixa
83	Café gelado em garrafa	R$ 112,52	R$ 3,58	Baixa
84	Chocolate quente em garrafa (inverno)	R$ 118,90	R$ 4,26	Baixa
85	Soda italiana e drinks sem álcool para festas	R$ 167,79	R$ 7,66	Baixa
86	Vitaminas e smoothies	R$ 149,00	R$ 5,17	Baixa

*Estimativas com preços de 03/11/2026.

Onde encontrar clientes

Porta de casa, escolas, academias, praças e eventos do bairro.

Cuidados da categoria

> Use água filtrada e frutas higienizadas. Lave e higienize garrafas e utensílios. Gelados ficam sempre no freezer; bebidas, na geladeira.

Geladinho (sacolé) gourmet

O que é: Geladinho cremoso de leite ninho com morango, feito com base cozida.

Para quem combina: Quem tem freezer e quer vender na porta de casa e em escolas.

[foto real: geladinho (sacolé) gourmet pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 84,41 | 3–8 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão + freezer | Online: Parcial (venda na porta + WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 30 geladinhos)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Morango (bandeja 200 g)	2	R$ 29,80*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite em pó integral 400 g	1	R$ 15,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite condensado 395 g	2	R$ 9,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	2	R$ 8,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Amido de milho 500 g	1	R$ 8,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Saco para geladinho (100 un.)	1	R$ 6,55*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Creme de leite 200 g	2	R$ 5,18*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 84,41***	***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 casa, escolas, vizinhos em dia quente.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou vendendo geladinho (sacolé) gourmet feito em casa. Geladinhos de 120 ml por [seu preço] cada. Faço entrega aqui perto. Quer que eu separe para você?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 4,50 a R$ 6,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 2,14 × 2 = R$ 4,50; × 3 = R$ 6,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Use água filtrada e frutas higienizadas. Lave e higienize garrafas e utensílios. Gelados ficam sempre no freezer; bebidas, na geladeira. 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: 15 geladinhos de 120 ml · **Validade e conservação:** 2 meses no freezer.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Leite integral 1 L	1 L	R$ 4,45	R$ 4,45
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Creme de leite 200 g	200 g	R$ 2,59	R$ 2,59
Leite em pó integral 400 g	100 g	R$ 15,95	R$ 3,99
Amido de milho 500 g	20 g	R$ 8,25	R$ 0,33
Morango (bandeja 200 g)	200 g	R$ 14,90	R$ 14,90
Total do lote			**R$ 31,15**

Lote R$ 31,15 ÷ 15 = R$ 2,08 + embalagem R$ 0,07 = **custo por unidade R$ 2,14**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Saco para geladinho (100 un,)	1 por un.	R$ 0,07

Modo de preparo

1. Cozinhe leite, leite condensado, leite em pó e amido até engrossar levemente.
2. Desligue, junte o creme de leite e esfrie.
3. Pique os morangos.
4. Encha os saquinhos com funil, alternando creme e morango.
5. Amarre e congele por 8 horas.

3 variações para o cardápio: Ninho com Nutella · Paçoca · Maracujá

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 geladinho (sacolé) gourmet feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 4,50 a R$ 6,50 (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.

Sacolé de fruta tradicional

O que é: Sacolé de polpa de fruta, barato e refrescante.

Para quem combina: Quem quer o produto mais simples possível para começar.

[foto real: sacolé de fruta tradicional pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 56,50 | 2–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Freezer + liquidificador | Online: Parcial (venda na porta)

Custo para começar (2 lotes = 30 sacolés)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Polpa de fruta 100 g	10	R$ 46,50*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Saco para geladinho (100 un.)	1	R$ 6,55*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 56,50***	***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: crianças da rua, escolas, praças.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou vendendo sacolé de fruta tradicional feito em casa. Sacolés de 100 ml por [seu preço] cada. Faço entrega aqui perto. Quer que eu separe para você?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 3,50 a R$ 5,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 1,66 × 2 = R$ 3,50; × 3 = R$ 5,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Use água filtrada e frutas higienizadas. Lave e higienize garrafas e utensílios. Gelados ficam sempre no freezer; bebidas, na geladeira. 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: 15 sacolés de 100 ml · **Validade e conservação:** 2 meses no freezer.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Polpa de fruta 100 g	500 g	R$ 4,65	R$ 23,25
Açúcar refinado 1 kg	200 g	R$ 3,45	R$ 0,69
Total do lote			**R$ 23,94**

Lote R$ 23,94 ÷ 15 = R$ 1,60 + embalagem R$ 0,07 = **custo por unidade R$ 1,66**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Saco para geladinho (100 un,)	1 por un.	R$ 0,07

Modo de preparo

1. Bata as polpas com o açúcar e 1 litro de água filtrada.
2. Prove e ajuste o açúcar.
3. Encha os saquinhos com funil.
4. Amarre e congele por 6 horas.

3 variações para o cardápio: Limão · Uva · Coco

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 sacolé de fruta tradicional feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 3,50 a R$ 5,00 (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.

Picolé gourmet

O que é: Picolé cremoso de chocolate com casquinha de chocolate, feito em forma de picolé.

Para quem combina: Quem quer um gelado com cara de sorveteria.

[foto real: picolé gourmet pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 78,32 | 3–8 h por semana | Dificuldade: Média

Precisa de: Fogão + freezer + forma de picolé | Online: Parcial (venda na porta + encomendas)

Custo para começar (2 lotes = 24 picolés)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Cobertura fracionada ao leite 1 kg	1	R$ 24,62*	Loja de confeitaria	Embaleme
Chocolate em pó 50% 200 g	1	R$ 13,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite condensado 395 g	2	R$ 9,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Amido de milho 500 g	1	R$ 8,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Saco para geladinho (100 un.)	1	R$ 6,55*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Palito de picolé (50 un.)	1	R$ 5,59*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Creme de leite 200 g	2	R$ 5,18*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	1	R$ 4,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 78,32***	***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 infantis, praças, academias.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou vendendo picolé gourmet feito em casa. Picolés de 90 ml por [seu preço] cada. Faço entrega aqui perto. Quer que eu separe para você?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 4,00 a R$ 5,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 1,80 × 2 = R$ 4,00; × 3 = R$ 5,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Use água filtrada e frutas higienizadas. Lave e higienize garrafas e utensílios. Gelados ficam sempre no freezer; bebidas, na geladeira. 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 picolés de 90 ml · **Validade e conservação:** 2 meses no freezer.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Leite integral 1 L	500 ml	R$ 4,45	R$ 2,23
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Creme de leite 200 g	200 g	R$ 2,59	R$ 2,59
Amido de milho 500 g	20 g	R$ 8,25	R$ 0,33
Chocolate em pó 50% 200 g	30 g	R$ 13,90	R$ 2,08
Cobertura fracionada ao leite 1 kg	300 g	R$ 24,62	R$ 7,39
Total do lote			**R$ 19,51**

Lote R$ 19,51 ÷ 12 = R$ 1,63 + embalagem R$ 0,18 = **custo por unidade R$ 1,80**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Saco para geladinho (100 un,)	1 por un.	R$ 0,07
Palito de picolé (50 un,)	1 por un.	R$ 0,11

Modo de preparo

1. Cozinhe leite, leite condensado, amido e chocolate até engrossar.
2. Desligue, junte o creme de leite e esfrie.
3. Encha as formas de picolé, coloque os palitos e congele 8 horas.
4. Desenforme e mergulhe na cobertura derretida.
5. Embale e volte ao freezer.

3 variações para o cardápio: Ninho com morango · Coco · Maracujá

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 picolé gourmet feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 4,00 a R$ 5,50 (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.

Sorvete caseiro em pote

O que é: Sorvete de creme cremoso feito com base cozida, em pote de 500 ml.

Para quem combina: Quem tem freezer e batedeira e quer vender sobremesa para a família.

[foto real: sorvete caseiro em pote pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 62,89 | 2–6 h por semana | Dificuldade: Média

Precisa de: Fogão + freezer + batedeira | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 8 potes)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Pote PP 500 ml com tampa (25 un.)	1	R$ 17,00*	Loja de embalagens	Tudo Sorvetes
Creme de leite 200 g	4	R$ 10,36*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite condensado 395 g	2	R$ 9,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	2	R$ 8,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Amido de milho 500 g	1	R$ 8,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Essência de baunilha 35 ml	1	R$ 5,15*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 62,89***	***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 no fim de semana, vizinhos.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou vendendo sorvete caseiro em pote feito em casa. Potes de 500 ml por [seu preço] cada. Faço entrega aqui perto. Quer que eu separe para você?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 9,50 a R$ 14,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 4,70 × 2 = R$ 9,50; × 3 = R$ 14,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Use água filtrada e frutas higienizadas. Lave e higienize garrafas e utensílios. Gelados ficam sempre no freezer; bebidas, na geladeira. 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: 4 potes de 500 ml · **Validade e conservação:** 2 meses no freezer.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Leite integral 1 L	1 L	R$ 4,45	R$ 4,45
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Creme de leite 200 g	400 g	R$ 2,59	R$ 5,18
Amido de milho 500 g	30 g	R$ 8,25	R$ 0,49
Açúcar refinado 1 kg	100 g	R$ 3,45	R$ 0,35
Essência de baunilha 35 ml	5 ml	R$ 5,15	R$ 0,74
Total do lote			**R$ 16,10**

Lote R$ 16,10 ÷ 4 = R$ 4,02 + embalagem R$ 0,68 = **custo por unidade R$ 4,70**

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

Modo de preparo

1. Cozinhe leite, açúcar, leite condensado e amido até engrossar.
2. Esfrie, junte a baunilha e congele por 3 horas.
3. Bata na batedeira com o creme de leite gelado até ficar aerado.
4. Distribua nos potes e congele de novo por 6 horas.

3 variações para o cardápio: Chocolate · Flocos · Morango

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 sorvete caseiro em pote feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 9,50 a R$ 14,50 (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.

Paleta mexicana

O que é: Paleta cremosa de morango recheada com doce de leite.

Para quem combina: Quem quer um gelado de valor mais alto que o geladinho.

[foto real: paleta mexicana pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 105,10 | 3–6 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Freezer + forma de paleta | Online: Parcial (venda na porta + encomendas)

Custo para começar (2 lotes = 20 paletas)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Morango (bandeja 200 g)	4	R$ 59,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Doce de leite 400 g	1	R$ 13,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite condensado 395 g	2	R$ 9,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Saco para geladinho (100 un.)	1	R$ 6,55*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Palito de picolé (50 un.)	1	R$ 5,59*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Creme de leite 200 g	2	R$ 5,18*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	1	R$ 4,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 105,10***	***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: praças, eventos, academias.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou vendendo paleta mexicana feito em casa. Paletas de 100 ml por [seu preço] cada. Faço entrega aqui perto. Quer que eu separe para você?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 9,50 a R$ 14,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 4,74 × 2 = R$ 9,50; × 3 = R$ 14,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Use água filtrada e frutas higienizadas. Lave e higienize garrafas e utensílios. Gelados ficam sempre no freezer; bebidas, na geladeira. 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 paletas de 100 ml · **Validade e conservação:** 2 meses no freezer.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Leite integral 1 L	300 ml	R$ 4,45	R$ 1,33
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Creme de leite 200 g	200 g	R$ 2,59	R$ 2,59
Morango (bandeja 200 g)	400 g	R$ 14,90	R$ 29,80
Doce de leite 400 g	200 g	R$ 13,95	R$ 6,97
Total do lote			**R$ 45,59**

Lote R$ 45,59 ÷ 10 = R$ 4,56 + embalagem R$ 0,18 = **custo por unidade R$ 4,74**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Saco para geladinho (100 un,)	1 por un.	R$ 0,07
Palito de picolé (50 un,)	1 por un.	R$ 0,11

Modo de preparo

1. Bata leite, leite condensado, creme de leite e metade dos morangos.
2. Coloque pedaços do restante dos morangos na forma de paleta.
3. Encha até a metade, coloque uma colher de doce de leite e complete.
4. Coloque o palito e congele 10 horas.
5. Desenforme e embale.

3 variações para o cardápio: Ninho com Nutella · Limão · Coco

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 paleta mexicana feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 9,50 a R$ 14,50 (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.

Milkshake no pote

O que é: Milkshake cremoso de chocolate em copo com tampa, pronto para levar.

Para quem combina: Quem quer um gelado para entregar à noite e no fim de semana.

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

Para começar: R$ 68,57 | 3–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Freezer + liquidificador | Online: Parcial (entrega rápida)

Custo para começar (2 lotes = 12 copos)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Copo 300 ml com tampa bolha (10 un.)	2	R$ 22,56*	Loja de embalagens	Loja Dispan
Chocolate em pó 50% 200 g	1	R$ 13,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite condensado 395 g	2	R$ 9,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	2	R$ 8,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Amido de milho 500 g	1	R$ 8,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Creme de leite 200 g	2	R$ 5,18*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 68,57***	***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: adolescentes do bairro, grupos à noite.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou vendendo milkshake no pote feito em casa. Copos de 300 ml por [seu preço] cada. Faço entrega aqui perto. Quer que eu separe para você?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 8,00 a R$ 11,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 3,75 × 2 = R$ 8,00; × 3 = R$ 11,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Use água filtrada e frutas higienizadas. Lave e higienize garrafas e utensílios. Gelados ficam sempre no freezer; bebidas, na geladeira. 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 copos de 300 ml · **Validade e conservação:** Base no freezer por 2 meses; milkshake batido: consumir na hora.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Leite integral 1 L	1 L	R$ 4,45	R$ 4,45
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Creme de leite 200 g	200 g	R$ 2,59	R$ 2,59
Amido de milho 500 g	20 g	R$ 8,25	R$ 0,33
Chocolate em pó 50% 200 g	50 g	R$ 13,90	R$ 3,48
Total do lote			**R$ 15,73**

Lote R$ 15,73 ÷ 6 = R$ 2,62 + embalagem R$ 1,13 = **custo por unidade R$ 3,75**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Copo 300 ml com tampa bolha (10 un,)	1 por un.	R$ 1,13

Modo de preparo

1. Cozinhe 500 ml de leite, leite condensado, amido e chocolate até engrossar; esfrie e congele 6 horas (base de sorvete).
2. Na hora de vender, bata 2 bolas de base com 80 ml de leite gelado e o creme de leite.
3. Coloque no copo e tampe.
4. Entregue rápido.

3 variações para o cardápio: Morango · Ovomaltine · Ninho

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 milkshake no pote 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.

Suco natural em garrafa

O que é: Suco de laranja natural espremido na hora e envasado em garrafinha.

Para quem combina: Quem mora perto de feira ou sacolão com laranja barata.

[foto real: suco natural em garrafa pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 89,79 | 3–8 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Espremedor + geladeira | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 16 garrafas)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Garrafa PET 300 ml com tampa (50 un.)	1	R$ 63,99*	Loja de embalagens	Casa D'Ora
Laranja pera (3 kg)	4	R$ 25,80*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 89,79***	***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, escritórios, café da manhã de empresas.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou vendendo suco natural em garrafa feito em casa. Garrafas de 300 ml por [seu preço] cada. Faço entrega aqui perto. Quer que eu separe para você?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 6,00 a R$ 9,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 2,89 × 2 = R$ 6,00; × 3 = R$ 9,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Use água filtrada e frutas higienizadas. Lave e higienize garrafas e utensílios. Gelados ficam sempre no freezer; bebidas, na geladeira. 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 garrafas de 300 ml · **Validade e conservação:** 2 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Laranja pera (3 kg)	6 kg	R$ 6,45	R$ 12,90
Total do lote			**R$ 12,90**

Lote R$ 12,90 ÷ 8 = R$ 1,61 + embalagem R$ 1,28 = **custo por unidade R$ 2,89**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Garrafa PET 300 ml com tampa (50 un,)	1 por un.	R$ 1,28

Modo de preparo

1. Lave as laranjas com sanitizante próprio para alimentos.
2. Esprema e coe.
3. Envase nas garrafas higienizadas e tampe.
4. Mantenha na geladeira até a entrega.

3 variações para o cardápio: Laranja com acerola · Limonada · Abacaxi com hortelã

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 suco natural em garrafa feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 6,00 a R$ 9,00 (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.

Limonada suíça e chás gelados

O que é: Limonada suíça cremosa com leite condensado, em garrafa.

Para quem combina: Quem quer uma bebida barata de fazer e muito pedida no calor.

[foto real: limonada suíça e chás gelados pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 102,92 | 2–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Liquidificador + geladeira | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 16 garrafas)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Garrafa PET 300 ml com tampa (50 un.)	1	R$ 63,99*	Loja de embalagens	Casa D'Ora
Limão taiti (kg)	2	R$ 25,70*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite condensado 395 g	2	R$ 9,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 102,92***	***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, obras, praças e eventos.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou vendendo limonada suíça e chás gelados feito em casa. Garrafas de 300 ml por [seu preço] cada. Faço entrega aqui perto. Quer que eu separe para você?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 7,50 a R$ 11,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 3,58 × 2 = R$ 7,50; × 3 = R$ 11,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Use água filtrada e frutas higienizadas. Lave e higienize garrafas e utensílios. Gelados ficam sempre no freezer; bebidas, na geladeira. 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 garrafas de 300 ml · **Validade e conservação:** 1 dia na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Limão taiti (kg)	1 kg	R$ 12,85	R$ 12,85
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Açúcar refinado 1 kg	200 g	R$ 3,45	R$ 0,69
Total do lote			**R$ 18,43**

Lote R$ 18,43 ÷ 8 = R$ 2,30 + embalagem R$ 1,28 = **custo por unidade R$ 3,58**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Garrafa PET 300 ml com tampa (50 un,)	1 por un.	R$ 1,28

Modo de preparo

1. Lave bem os limões e corte em 4, tirando as pontas.
2. Bata rapidamente (5 pulsos) com 1 litro de água gelada e coe.
3. Bata de novo com o leite condensado, o açúcar e mais 1 litro de água.
4. Envase e gele.

3 variações para o cardápio: Chá-mate com limão · Chá de hibisco gelado · Limonada de morango

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 limonada suíça e chás gelados feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 7,50 a R$ 11,00 (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.

Café gelado em garrafa

O que é: Café gelado com leite e leite condensado, em garrafinha.

Para quem combina: Quem gosta de café e quer atender estudantes e trabalhadores.

[foto real: café gelado em garrafa pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 112,52 | 2–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Cafeteira + geladeira | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 14 garrafas)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Garrafa PET 300 ml com tampa (50 un.)	1	R$ 63,99*	Loja de embalagens	Casa D'Ora
Café torrado e moído 500 g	1	R$ 21,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	3	R$ 13,35*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite condensado 395 g	2	R$ 9,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 112,52***	***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: faculdades, escritórios, academias.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou vendendo café gelado em garrafa feito em casa. Garrafas de 300 ml por [seu preço] cada. Faço entrega aqui perto. Quer que eu separe para você?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 7,50 a R$ 11,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 3,58 × 2 = R$ 7,50; × 3 = R$ 11,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Use água filtrada e frutas higienizadas. Lave e higienize garrafas e utensílios. Gelados ficam sempre no freezer; bebidas, na geladeira. 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: 7 garrafas de 300 ml · **Validade e conservação:** 3 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Café torrado e moído 500 g	100 g	R$ 21,95	R$ 4,39
Leite integral 1 L	1,5 L	R$ 4,45	R$ 6,67
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Açúcar refinado 1 kg	50 g	R$ 3,45	R$ 0,17
Total do lote			**R$ 16,13**

Lote R$ 16,13 ÷ 7 = R$ 2,30 + embalagem R$ 1,28 = **custo por unidade R$ 3,58**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Garrafa PET 300 ml com tampa (50 un,)	1 por un.	R$ 1,28

Modo de preparo

1. Passe 500 ml de café forte com o pó e deixe esfriar.
2. Misture café, leite, leite condensado e açúcar.
3. Envase nas garrafas higienizadas.
4. Gele bem.

3 variações para o cardápio: Com chocolate · Com doce de leite · Sem açúcar

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 café gelado em garrafa feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 7,50 a R$ 11,00 (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.

Chocolate quente em garrafa (inverno)

O que é: Chocolate quente cremoso, envasado frio para o cliente aquecer em casa.

Para quem combina: Quem quer um produto de inverno simples e muito procurado.

[foto real: chocolate quente em garrafa (inverno) pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 118,90 | 2–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão + geladeira | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 16 garrafas)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Garrafa PET 300 ml com tampa (50 un.)	1	R$ 63,99*	Loja de embalagens	Casa D'Ora
Leite integral 1 L	4	R$ 17,80*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Chocolate em pó 50% 200 g	1	R$ 13,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite condensado 395 g	2	R$ 9,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Amido de milho 500 g	1	R$ 8,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Creme de leite 200 g	2	R$ 5,18*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 118,90***	***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 frio, escritórios, igrejas.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou vendendo chocolate quente em garrafa (inverno) feito em casa. Garrafas de 300 ml por [seu preço] cada. Faço entrega aqui perto. Quer que eu separe para você?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 9,00 a R$ 13,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 4,26 × 2 = R$ 9,00; × 3 = R$ 13,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Use água filtrada e frutas higienizadas. Lave e higienize garrafas e utensílios. Gelados ficam sempre no freezer; bebidas, na geladeira. 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 garrafas de 300 ml · **Validade e conservação:** 3 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Leite integral 1 L	2 L	R$ 4,45	R$ 8,90
Chocolate em pó 50% 200 g	100 g	R$ 13,90	R$ 6,95
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Amido de milho 500 g	30 g	R$ 8,25	R$ 0,49
Creme de leite 200 g	200 g	R$ 2,59	R$ 2,59
Total do lote			**R$ 23,83**

Lote R$ 23,83 ÷ 8 = R$ 2,98 + embalagem R$ 1,28 = **custo por unidade R$ 4,26**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Garrafa PET 300 ml com tampa (50 un,)	1 por un.	R$ 1,28

Modo de preparo

1. Dissolva o amido em um pouco de leite frio.
2. Aqueça o restante do leite com chocolate e leite condensado.
3. Junte o amido e cozinhe mexendo até engrossar.
4. Desligue, junte o creme de leite e esfrie rapidamente.
5. Envase frio, tampe e gele; oriente o cliente a aquecer.

3 variações para o cardápio: Com canela · Branco · Com café

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 chocolate quente em garrafa (inverno) feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 9,00 a R$ 13,00 (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.

Soda italiana e drinks sem álcool para festas

O que é: Drinks sem álcool de frutas (morango e maracujá) vendidos em garrafa para festas.

Para quem combina: Quem quer atender festas de família e chás.

[foto real: soda italiana e drinks sem álcool para festas pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 167,79 | 2–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Liquidificador + geladeira | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 16 garrafas)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Garrafa PET 300 ml com tampa (50 un.)	1	R$ 63,99*	Loja de embalagens	Casa D'Ora
Morango (bandeja 200 g)	4	R$ 59,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Polpa de fruta 100 g	6	R$ 27,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Limão taiti (kg)	1	R$ 12,85*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 167,79***	***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, chás de bebê, aniversários.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou vendendo soda italiana e drinks sem álcool para festas feito em casa. Garrafas de 300 ml por [seu preço] cada. Faço entrega aqui perto. Quer que eu separe para você?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 15,50 a R$ 23,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 7,66 × 2 = R$ 15,50; × 3 = R$ 23,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Use água filtrada e frutas higienizadas. Lave e higienize garrafas e utensílios. Gelados ficam sempre no freezer; bebidas, na geladeira. 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 garrafas de 300 ml · **Validade e conservação:** 1 dia na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Limão taiti (kg)	500 g	R$ 12,85	R$ 6,42
Morango (bandeja 200 g)	400 g	R$ 14,90	R$ 29,80
Polpa de fruta 100 g	300 g	R$ 4,65	R$ 13,95
Açúcar refinado 1 kg	250 g	R$ 3,45	R$ 0,86
Total do lote			**R$ 51,04**

Lote R$ 51,04 ÷ 8 = R$ 6,38 + embalagem R$ 1,28 = **custo por unidade R$ 7,66**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Garrafa PET 300 ml com tampa (50 un,)	1 por un.	R$ 1,28

Modo de preparo

1. Bata morangos e polpa com o açúcar e 500 ml de água; coe.
2. Esprema os limões.
3. Misture com mais 1,5 litro de água gelada.
4. Envase e gele.
5. Oriente servir com gelo e água com gás, se desejar.

3 variações para o cardápio: Pink lemonade · Maracujá com hortelã · Uva com limão

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 soda italiana e drinks sem álcool para festas feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 15,50 a R$ 23,00 (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.

Vitaminas e smoothies

O que é: Vitaminas de banana com mamão e aveia, em garrafinha para o café da manhã.

Para quem combina: Quem quer vender café da manhã saudável para academias e escritórios.

[foto real: vitaminas e smoothies pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 149,00 | 3–8 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Liquidificador + geladeira | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 16 garrafas)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Garrafa PET 300 ml com tampa (50 un.)	1	R$ 63,99*	Loja de embalagens	Casa D'Ora
Mel 250 g	1	R$ 24,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Banana prata (kg)	2	R$ 19,80*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Mamão papaya (1,2 kg)	2	R$ 13,96*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	3	R$ 13,35*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Aveia em flocos 500 g	1	R$ 12,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 149,00***	***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, escritórios, cursos de manhã.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou vendendo vitaminas e smoothies feito em casa. Garrafas de 300 ml por [seu preço] cada. Faço entrega aqui perto. Quer que eu separe para você?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 10,50 a R$ 16,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 5,17 × 2 = R$ 10,50; × 3 = R$ 16,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Use água filtrada e frutas higienizadas. Lave e higienize garrafas e utensílios. Gelados ficam sempre no freezer; bebidas, na geladeira. 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 garrafas de 300 ml · **Validade e conservação:** 1 dia na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Banana prata (kg)	1 kg	R$ 9,90	R$ 9,90
Mamão papaya (1,2 kg)	1,2 kg	R$ 6,98	R$ 6,98
Leite integral 1 L	1,5 L	R$ 4,45	R$ 6,67
Aveia em flocos 500 g	100 g	R$ 12,95	R$ 2,59
Mel 250 g	50 g	R$ 24,95	R$ 4,99
Total do lote			**R$ 31,14**

Lote R$ 31,14 ÷ 8 = R$ 3,89 + embalagem R$ 1,28 = **custo por unidade R$ 5,17**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Garrafa PET 300 ml com tampa (50 un,)	1 por un.	R$ 1,28

Modo de preparo

1. Lave e descasque as frutas.
2. Bata com o leite gelado, a aveia e o mel.
3. Envase nas garrafas higienizadas.
4. Gele e entregue no mesmo dia.

3 variações para o cardápio: Morango com banana · Abacate · Açaí com banana

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 vitaminas e smoothies feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 10,50 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.

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