

Categoria 7: Pães, biscoitos e quitandas

Cozinha que Vende · fichas desta categoria

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

Categoria 7 14 ideias

Pães, biscoitos e quitandas

Pães, biscoitos e quitandas têm cheiro de casa e recompra semanal. Muitos duram vários dias e podem ser congelados.

[foto real: produtos da categoria pães, biscoitos e quitandas]

As ideias desta categoria

Nº	Ideia	Para começar*	Custo/un.*	Dificuldade
87	Pão caseiro por encomenda	R$ 71,23	R$ 2,28	Média
88	Pão de queijo assado e congelado	R$ 127,46	R$ 0,69	Média
89	Biscoito de polvilho	R$ 49,17	R$ 2,03	Baixa
90	Broa de milho	R$ 43,46	R$ 0,74	Baixa
91	Rosca e pão doce	R$ 117,54	R$ 8,07	Média
92	Pão de batata recheado	R$ 107,01	R$ 0,94	Média
93	Sonho	R$ 164,13	R$ 1,68	Média
94	Cookies artesanais	R$ 103,11	R$ 1,67	Baixa
95	Biscoitos amanteigados decorados	R$ 82,56	R$ 0,61	Média
96	Rosquinha de nata	R$ 61,95	R$ 0,26	Baixa
97	Pão de alho caseiro	R$ 110,04	R$ 3,98	Baixa
98	Torradas temperadas e croutons	R$ 72,74	R$ 2,74	Baixa
99	Pão de hambúrguer e de hot dog para lanchonetes	R$ 96,38	R$ 0,84	Média
100	Grissini e palitos salgados	R$ 35,88	R$ 1,94	Baixa

*Estimativas com preços de 03/11/2026.

Onde encontrar clientes

Vizinhos, cafés da manhã de empresas, mercadinhos e empórios, feiras.

Cuidados da categoria

Esfrie totalmente antes de embalar, para não criar umidade e mofo. Etiqueta com data e validade. Biscoitos ficam em embalagem bem fechada.

Pão caseiro por encomenda

O que é: Pão caseiro macio de leite, vendido por encomenda em sacos kraft.

Para quem combina: Quem gosta de sovar massa e quer um produto de recompra semanal.

[foto real: pão caseiro por encomenda pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 71,23 | 4–10 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 8 pães)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Saco kraft para pão 1/2 kg (500 un.)	1	R$ 33,50*	Loja de embalagens	Zanepan
Farinha de trigo 1 kg	2	R$ 8,50*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Óleo de soja 900 ml	1	R$ 6,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	1	R$ 4,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fermento biológico seco 10 g	2	R$ 3,50*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 71,23***	***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: vizinhos, cafés da manhã de empresas, feiras.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou fazendo pão caseiro caseiro por encomenda. Pães de 400 g por [seu preço] cada. Asso no dia da entrega. Quer reservar para esta semana?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 5,00 a R$ 7,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 2,28 × 2 = R$ 5,00; × 3 = R$ 7,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie totalmente antes de embalar, para não criar umidade e mofo. Etiqueta com data e validade. Biscoitos ficam em embalagem bem fechada. 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 pães de 400 g · **Validade e conservação:** 3 dias em local fresco, bem fechado; 2 meses no freezer.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Farinha de trigo 1 kg	1 kg	R$ 4,25	R$ 4,25
Fermento biológico seco 10 g	10 g	R$ 1,75	R$ 1,75
Açúcar refinado 1 kg	60 g	R$ 3,45	R$ 0,21
Óleo de soja 900 ml	80 ml	R$ 6,45	R$ 0,57
Leite integral 1 L	300 ml	R$ 4,45	R$ 1,33
Ovos brancos (dúzia)	1 un.	R$ 7,99	R$ 0,67
Sal refinado 1 kg	15 g	R$ 3,39	R$ 0,05
Total do lote			**R$ 8,83**

Lote R$ 8,83 ÷ 4 = R$ 2,21 + embalagem R$ 0,07 = **custo por unidade R$ 2,28**

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

Modo de preparo

1. Misture farinha, fermento, açúcar e sal; junte leite morno, 300 ml de água morna, óleo e ovo.
2. Sove 10 minutos até a massa ficar lisa.
3. Deixe crescer coberta por 1 hora.
4. Divida em 4, modele e coloque em formas untadas; deixe crescer mais 40 minutos.
5. Asse a 180 °C por 30 a 35 minutos; esfrie antes de embalar.

3 variações para o cardápio: Pão de cenoura · Pão integral · Pão de leite com 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 pão caseiro feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 5,00 a R$ 7,00 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

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

Pão de queijo assado e congelado

O que é: Pão de queijo mineiro congelado cru em pacotes de 25.

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

[foto real: pão de queijo assado e congelado pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 127,46 | 3–8 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Freezer | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 100 pães)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Muçarela em peça (kg)	1	R$ 31,90*	Supermercado ou atacarejo	Supermarket Barra Blue
Queijo parmesão ralado 100 g	2	R$ 28,40*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Saco para freezer (100 un.)	1	R$ 26,30*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Polvilho doce 500 g	2	R$ 18,58*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Óleo de soja 900 ml	1	R$ 6,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	1	R$ 4,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 127,46***	***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, empórios, cafés pequenos.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou fazendo pão de queijo assado e congelado caseiro por encomenda. Pães de queijo de 25 g (2 pacotes) por [seu preço] cada. Asso no dia da entrega. Quer reservar para esta semana?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 1,40 a R$ 2,10 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 0,69 × 2 = R$ 1,40; × 3 = R$ 2,10. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie totalmente antes de embalar, para não criar umidade e mofo. Etiqueta com data e validade. Biscoitos ficam em embalagem bem fechada. 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: 50 pães de queijo de 25 g (2 pacotes) · **Validade e conservação:** 3 meses no freezer.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Polvilho doce 500 g	500 g	R$ 9,29	R$ 9,29
Leite integral 1 L	250 ml	R$ 4,45	R$ 1,11
Óleo de soja 900 ml	125 ml	R$ 6,45	R$ 0,90
Ovos brancos (dúzia)	3 un.	R$ 7,99	R$ 2,00
Muçarela em peça (kg)	200 g	R$ 31,90	R$ 6,38
Queijo parmesão ralado 100 g	100 g	R$ 14,20	R$ 14,20
Sal refinado 1 kg	10 g	R$ 3,39	R$ 0,03
Total do lote			**R$ 33,91**

Lote R$ 33,91 ÷ 50 = R$ 0,68 + embalagem R$ 0,01 = **custo por unidade R$ 0,69**

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

Modo de preparo

1. Ferva leite, óleo e sal e escalde o polvilho, mexendo.
2. Espere amornar e junte os ovos um a um, sovando.
3. Acrescente os queijos ralados e sove até ficar homogêneo.
4. Faça bolinhas de 25 g e congele em bandeja.
5. Embale de 25 em 25 com etiqueta e modo de assar.

3 variações para o cardápio: Recheado com requeijão · Com calabresa · Com goiabada

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 pão de queijo assado e congelado feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 1,40 a R$ 2,10 (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.

Biscoito de polvilho

O que é: Biscoito de polvilho azedo crocante, assado, vendido em pacotes.

Para quem combina: Quem quer um biscoito barato de fazer e fácil de vender em feiras e mercadinhos.

[foto real: biscoito de polvilho pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 49,17 | 3–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 16 pacotes)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Polvilho azedo 500 g	2	R$ 23,40*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Óleo de soja 900 ml	1	R$ 6,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	1	R$ 4,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Saco celofane 10×15 (100 un.)	1	R$ 3,49*	Loja de embalagens	Guipack
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 49,17***	***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: mercadinhos, feiras, padarias.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou fazendo biscoito de polvilho caseiro por encomenda. Pacotes de 100 g por [seu preço] cada. Asso no dia da entrega. Quer reservar para esta semana?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 4,50 a R$ 6,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 2,03 × 2 = R$ 4,50; × 3 = R$ 6,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie totalmente antes de embalar, para não criar umidade e mofo. Etiqueta com data e validade. Biscoitos ficam em embalagem bem fechada. 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 pacotes de 100 g · **Validade e conservação:** 15 dias bem fechado.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Polvilho azedo 500 g	500 g	R$ 11,70	R$ 11,70
Leite integral 1 L	250 ml	R$ 4,45	R$ 1,11
Óleo de soja 900 ml	250 ml	R$ 6,45	R$ 1,79
Ovos brancos (dúzia)	2 un.	R$ 7,99	R$ 1,33
Sal refinado 1 kg	10 g	R$ 3,39	R$ 0,03
Total do lote			**R$ 15,97**

Lote R$ 15,97 ÷ 8 = R$ 2,00 + embalagem R$ 0,03 = **custo por unidade R$ 2,03**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Saco celofane 10×15 (100 un,)	1 por un.	R$ 0,03

Modo de preparo

1. Ferva leite, óleo e sal e escalde o polvilho.
2. Espere amornar e junte os ovos, mexendo até virar uma massa mole.
3. Coloque em saco de confeitar e faça argolas ou palitos na assadeira.
4. Asse a 200 °C por 25 a 30 minutos sem abrir o forno no início.
5. Esfrie e embale bem fechado.

3 variações para o cardápio: Polvilho com queijo · Com ervas · Doce

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 biscoito de polvilho 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.

Broa de milho

O que é: Broa de fubá fofinha, assada em forminhas.

Para quem combina: Quem quer um item de café da tarde tradicional e barato.

[foto real: broa de milho pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 43,46 | 3–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 24 broas)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fubá mimoso 1 kg	1	R$ 7,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Óleo de soja 900 ml	1	R$ 6,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fermento químico em pó 100 g	1	R$ 5,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
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
Saco celofane 10×15 (100 un.)	1	R$ 3,49*	Loja de embalagens	Guipack
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 43,46***	***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: padarias pequenas, cafés, vizinhos.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo broa de milho caseiro por encomenda. Broas de 70 g por [seu preço] cada. Asso no dia da entrega. Quer reservar para esta semana?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 1,50 a R$ 2,20 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 0,74 × 2 = R$ 1,50; × 3 = R$ 2,20. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie totalmente antes de embalar, para não criar umidade e mofo. Etiqueta com data e validade. Biscoitos ficam em embalagem bem fechada. 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 broas de 70 g · **Validade e conservação:** 4 dias em local fresco, bem fechada.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Fubá mimoso 1 kg	300 g	R$ 7,39	R$ 2,22
Farinha de trigo 1 kg	200 g	R$ 4,25	R$ 0,85
Açúcar refinado 1 kg	200 g	R$ 3,45	R$ 0,69
Leite integral 1 L	300 ml	R$ 4,45	R$ 1,33
Óleo de soja 900 ml	100 ml	R$ 6,45	R$ 0,72
Ovos brancos (dúzia)	3 un.	R$ 7,99	R$ 2,00
Fermento químico em pó 100 g	10 g	R$ 5,99	R$ 0,60
Total do lote			**R$ 8,41**

Lote R$ 8,41 ÷ 12 = R$ 0,70 + embalagem R$ 0,03 = **custo por unidade R$ 0,74**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Saco celofane 10×15 (100 un,)	1 por un.	R$ 0,03

Modo de preparo

1. Bata leite, ovos, óleo e açúcar.
2. Misture fubá e farinha.
3. Junte o fermento.
4. Distribua em forminhas untadas.
5. Asse a 180 °C por 25 minutos.

3 variações para o cardápio: Broa com goiabada · Com erva-doce · Com queijo

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando broa de milho feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 1,50 a R$ 2,20 (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.

Rosca e pão doce

O que é: Rosca trançada de pão doce com cobertura de coco.

Para quem combina: Quem gosta de massa fermentada e quer um item de café da manhã de fim de semana.

[foto real: rosca e pão doce pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 117,54 | 4–8 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 6 roscas)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Saco kraft para pão 1/2 kg (500 un.)	1	R$ 33,50*	Loja de embalagens	Zanepan
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Coco ralado 100 g	2	R$ 11,38*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite condensado 395 g	2	R$ 9,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	2	R$ 8,50*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	1	R$ 4,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fermento biológico seco 10 g	2	R$ 3,50*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 117,54***	***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: padarias, cafés coloniais, vizinhos no domingo.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo rosca e pão doce caseiro por encomenda. Roscas de 600 g por [seu preço] cada. Asso no dia da entrega. Quer reservar para esta semana?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 16,50 a R$ 24,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 8,07 × 2 = R$ 16,50; × 3 = R$ 24,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie totalmente antes de embalar, para não criar umidade e mofo. Etiqueta com data e validade. Biscoitos ficam em embalagem bem fechada. 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 roscas de 600 g · **Validade e conservação:** 3 dias em local fresco.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Farinha de trigo 1 kg	1 kg	R$ 4,25	R$ 4,25
Fermento biológico seco 10 g	10 g	R$ 1,75	R$ 1,75
Açúcar refinado 1 kg	150 g	R$ 3,45	R$ 0,52
Leite integral 1 L	400 ml	R$ 4,45	R$ 1,78
Ovos brancos (dúzia)	2 un.	R$ 7,99	R$ 1,33
Manteiga com sal 500 g	60 g	R$ 31,60	R$ 3,79
Sal refinado 1 kg	5 g	R$ 3,39	R$ 0,02
Coco ralado 100 g	100 g	R$ 5,69	R$ 5,69
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Total do lote			**R$ 24,02**

Lote R$ 24,02 ÷ 3 = R$ 8,01 + embalagem R$ 0,07 = **custo por unidade R$ 8,07**

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

Modo de preparo

1. Misture farinha, fermento, açúcar e sal; junte leite morno, ovos e manteiga.
2. Sove 10 minutos e deixe crescer 1 hora.
3. Divida em 3, faça tranças e coloque em assadeiras; deixe crescer 40 minutos.
4. Asse a 180 °C por 30 minutos.
5. Ainda quente, cubra com leite condensado e coco.

3 variações para o cardápio: Rosca de leite ninho · Pão doce de creme · Rosca de goiabada

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 rosca e pão doce feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 16,50 a R$ 24,50 (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.

Pão de batata recheado

O que é: Pãezinhos de batata macios, recheados com requeijão ou frango.

Para quem combina: Quem quer um pão que vende bem em lanche escolar e café da tarde.

[foto real: pão de batata recheado pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 107,01 | 4–8 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 48 pães)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Saco kraft para pão 1/2 kg (500 un.)	1	R$ 33,50*	Loja de embalagens	Zanepan
Requeijão 400 g	2	R$ 31,80*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	2	R$ 8,50*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Óleo de soja 900 ml	1	R$ 6,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	1	R$ 4,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Batata (kg)	1	R$ 3,98*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fermento biológico seco 10 g	2	R$ 3,50*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 107,01***	***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: cantinas, festas, escritórios.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo pão de batata recheado caseiro por encomenda. Pães recheados por [seu preço] cada. Asso no dia da entrega. Quer reservar para esta semana?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 1,90 a R$ 2,80 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 0,94 × 2 = R$ 1,90; × 3 = R$ 2,80. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie totalmente antes de embalar, para não criar umidade e mofo. Etiqueta com data e validade. Biscoitos ficam em embalagem bem fechada. 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: 24 pães recheados · **Validade e conservação:** 2 dias na geladeira; 2 meses no freezer.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Batata (kg)	500 g	R$ 3,98	R$ 1,99
Farinha de trigo 1 kg	800 g	R$ 4,25	R$ 3,40
Fermento biológico seco 10 g	10 g	R$ 1,75	R$ 1,75
Leite integral 1 L	250 ml	R$ 4,45	R$ 1,11
Ovos brancos (dúzia)	2 un.	R$ 7,99	R$ 1,33
Óleo de soja 900 ml	80 ml	R$ 6,45	R$ 0,57
Açúcar refinado 1 kg	40 g	R$ 3,45	R$ 0,14
Sal refinado 1 kg	12 g	R$ 3,39	R$ 0,04
Requeijão 400 g	300 g	R$ 15,90	R$ 11,93
Total do lote			**R$ 22,26**

Lote R$ 22,26 ÷ 24 = R$ 0,93 + embalagem R$ 0,01 = **custo por unidade R$ 0,94**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Saco kraft para pão 1/2 kg (500 un,)	0,2 por un.	R$ 0,01

Modo de preparo

1. Cozinhe e amasse as batatas.
2. Misture com farinha, fermento, leite morno, 1 ovo, óleo, açúcar e sal; sove 10 minutos.
3. Deixe crescer 1 hora e divida em 24 bolinhas.
4. Recheie com requeijão, feche e pincele gema.
5. Deixe crescer 30 minutos e asse a 180 °C por 25 minutos.

3 variações para o cardápio: Frango com requeijão · Calabresa · Presunto e queijo

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando pão de batata recheado feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 1,90 a R$ 2,80 (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.

Sonho

O que é: Sonho frito recheado com creme de baunilha e passado no açúcar.

Para quem combina: Quem quer um doce de padaria que vende muito no fim de semana.

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

Para começar: R$ 164,13 | 4–8 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Fogão | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 32 sonhos)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Embalagem para salgados com tampa articulada (100 un.)	1	R$ 64,97*	Loja de embalagens	Casa do Panificador
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Óleo de soja 900 ml	2	R$ 12,90*	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
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Essência de baunilha 35 ml	1	R$ 5,15*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	1	R$ 4,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fermento biológico seco 10 g	2	R$ 3,50*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 164,13***	***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 domingo, cafés, escritórios.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou fazendo sonho caseiro por encomenda. Sonhos por [seu preço] cada. Asso no dia da entrega. Quer reservar para esta semana?"

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 3,50 a R$ 5,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 1,68 × 2 = R$ 3,50; × 3 = R$ 5,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie totalmente antes de embalar, para não criar umidade e mofo. Etiqueta com data e validade. Biscoitos ficam em embalagem bem fechada. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Receita-base

Rendimento: 16 sonhos · **Validade e conservação:** 2 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Farinha de trigo 1 kg	500 g	R$ 4,25	R$ 2,12
Fermento biológico seco 10 g	10 g	R$ 1,75	R$ 1,75
Açúcar refinado 1 kg	180 g	R$ 3,45	R$ 0,62
Leite integral 1 L	750 ml	R$ 4,45	R$ 3,34
Ovos brancos (dúzia)	2 un.	R$ 7,99	R$ 1,33
Manteiga com sal 500 g	40 g	R$ 31,60	R$ 2,53
Sal refinado 1 kg	3 g	R$ 3,39	R$ 0,01
Óleo de soja 900 ml	900 ml	R$ 6,45	R$ 6,45
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
Essência de baunilha 35 ml	5 ml	R$ 5,15	R$ 0,74
Total do lote			**R$ 24,27**

Lote R$ 24,27 ÷ 16 = R$ 1,52 + embalagem R$ 0,16 = **custo por unidade R$ 1,68**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Embalagem para salgados com tampa articulada (100 un,)	0,25 por un.	R$ 0,16

Modo de preparo

1. Misture farinha, fermento, 80 g de açúcar, sal, 250 ml de leite morno, ovos e manteiga; sove e deixe crescer 1 hora.
2. Faça bolinhas de 50 g e deixe crescer mais 30 minutos.
3. Frite em óleo a 170 °C até dourar dos dois lados.
4. Cozinhe o creme: 500 ml de leite, leite condensado, amido e baunilha.
5. Passe os sonhos no açúcar e recheie com o creme frio.

3 variações para o cardápio: Doce de leite · Goiabada · Brigadeiro

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 sonho feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 3,50 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.

Cookies artesanais

O que é: Cookies grandes com pedaços de chocolate, crocantes por fora e macios por dentro.

Para quem combina: Quem quer um doce que dura dias e é fácil de embalar e enviar.

[foto real: cookies artesanais pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 103,11 | 3–8 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 30 cookies)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cobertura fracionada meio amargo 1 kg	1	R$ 27,99*	Loja de confeitaria	Embaleme
Açúcar mascavo 250 g	1	R$ 13,20*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fermento químico em pó 100 g	1	R$ 5,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Essência de baunilha 35 ml	1	R$ 5,15*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	1	R$ 4,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Saco celofane 10×15 (100 un.)	1	R$ 3,49*	Loja de embalagens	Guipack
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 103,11***	***estimativa**	

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

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: cafés, escritórios, presentes.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo cookies artesanais caseiro por encomenda. Cookies de 60 g por [seu preço] cada. Asso no dia da entrega. Quer reservar para esta semana?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 3,50 a R$ 5,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 1,67 × 2 = R$ 3,50; × 3 = R$ 5,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie totalmente antes de embalar, para não criar umidade e mofo. Etiqueta com data e validade. Biscoitos ficam em embalagem bem fechada. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Receita-base

Rendimento: 15 cookies de 60 g · **Validade e conservação:** 10 dias bem embalado.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Manteiga com sal 500 g	150 g	R$ 31,60	R$ 9,48
Açúcar mascavo 250 g	125 g	R$ 13,20	R$ 6,60
Açúcar refinado 1 kg	100 g	R$ 3,45	R$ 0,35
Ovos brancos (dúzia)	1 un.	R$ 7,99	R$ 0,67
Farinha de trigo 1 kg	250 g	R$ 4,25	R$ 1,06
Fermento químico em pó 100 g	5 g	R$ 5,99	R$ 0,30
Cobertura fracionada meio amargo 1 kg	200 g	R$ 27,99	R$ 5,60
Essência de baunilha 35 ml	3 ml	R$ 5,15	R$ 0,44
Total do lote			**R$ 24,49**

Lote R$ 24,49 ÷ 15 = R$ 1,63 + embalagem R$ 0,03 = **custo por unidade R$ 1,67**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Saco celofane 10×15 (100 un,)	1 por un.	R$ 0,03

Modo de preparo

1. Misture a manteiga em temperatura ambiente com os açúcares.
2. Junte o ovo e a baunilha.
3. Acrescente farinha e fermento e, por último, a cobertura picada.
4. Faça bolas de 60 g e gele 30 minutos.
5. Asse a 180 °C por 12 minutos (ainda moles no centro); esfrie e embale.

3 variações para o cardápio: Red velvet · Com doce de leite · Aveia com uva-passa

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 cookies artesanais feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 3,50 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.

Biscoitos amanteigados decorados

O que é: Biscoitos amanteigados com glacê, em formatos temáticos para festas e datas.

Para quem combina: Quem tem mão boa para decoração e paciência.

[foto real: biscoitos amanteigados decorados pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 82,56 | 4–8 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 80 biscoitos)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Limão taiti (kg)	1	R$ 12,85*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar de confeiteiro 500 g	2	R$ 8,98*	Loja de confeitaria	Índice Custo por Prato
Amido de milho 500 g	1	R$ 8,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Essência de baunilha 35 ml	1	R$ 5,15*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	1	R$ 4,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Saco celofane 10×15 (100 un.)	1	R$ 3,49*	Loja de embalagens	Guipack
Total para começar		**R$ 82,56***	***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, chás de bebê, empresas.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo biscoitos amanteigados decorados caseiro por encomenda. Biscoitos decorados por [seu preço] cada. Asso no dia da entrega. Quer reservar para esta semana?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 1,20 a R$ 1,80 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 0,61 × 2 = R$ 1,20; × 3 = R$ 1,80. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie totalmente antes de embalar, para não criar umidade e mofo. Etiqueta com data e validade. Biscoitos ficam em embalagem bem fechada. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Receita-base

Rendimento: 40 biscoitos decorados · **Validade e conservação:** 15 dias bem embalado.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Farinha de trigo 1 kg	400 g	R$ 4,25	R$ 1,70
Manteiga com sal 500 g	250 g	R$ 31,60	R$ 15,80
Açúcar de confeiteiro 500 g	400 g	R$ 4,49	R$ 3,59
Ovos brancos (dúzia)	1 un.	R$ 7,99	R$ 0,67
Amido de milho 500 g	50 g	R$ 8,25	R$ 0,83
Essência de baunilha 35 ml	5 ml	R$ 5,15	R$ 0,74
Limão taiti (kg)	50 g	R$ 12,85	R$ 0,64
Total do lote			**R$ 23,96**

Lote R$ 23,96 ÷ 40 = R$ 0,60 + embalagem R$ 0,01 = **custo por unidade R$ 0,61**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Saco celofane 10×15 (100 un,)	0,2 por un.	R$ 0,01

Modo de preparo

1. Misture manteiga e 100 g de açúcar de confeiteiro; junte a gema e a baunilha.
2. Acrescente farinha e amido até virar massa lisa; gele 30 minutos.
3. Abra, corte com cortadores e asse a 180 °C por 12 minutos.
4. Faça o glacê: 300 g de açúcar de confeiteiro e suco de limão.
5. Decore, deixe secar por 6 horas e embale.

3 variações para o cardápio: Biscoito de canela · De chocolate · De 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 biscoitos amanteigados decorados feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 1,20 a R$ 1,80 (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.

Rosquinha de nata

O que é: Rosquinhas macias de creme de leite, vendidas em pacotes.

Para quem combina: Quem quer um biscoito caseiro tradicional e barato.

[foto real: rosquinha de nata pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 61,95 | 3–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 80 rosquinhas)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fermento químico em pó 100 g	1	R$ 5,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Creme de leite 200 g	2	R$ 5,18*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	1	R$ 4,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Saco celofane 10×15 (100 un.)	1	R$ 3,49*	Loja de embalagens	Guipack
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 61,95***	***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: mercadinhos, feiras, cafés.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo rosquinha de nata caseiro por encomenda. Rosquinhas (4 pacotes de 10) por [seu preço] cada. Asso no dia da entrega. Quer reservar para esta semana?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 0,50 a R$ 0,80 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 0,26 × 2 = R$ 0,50; × 3 = R$ 0,80. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie totalmente antes de embalar, para não criar umidade e mofo. Etiqueta com data e validade. Biscoitos ficam em embalagem bem fechada. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Receita-base

Rendimento: 40 rosquinhas (4 pacotes de 10) · **Validade e conservação:** 15 dias bem embalado.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Farinha de trigo 1 kg	500 g	R$ 4,25	R$ 2,12
Açúcar refinado 1 kg	150 g	R$ 3,45	R$ 0,52
Creme de leite 200 g	200 g	R$ 2,59	R$ 2,59
Ovos brancos (dúzia)	2 un.	R$ 7,99	R$ 1,33
Manteiga com sal 500 g	50 g	R$ 31,60	R$ 3,16
Fermento químico em pó 100 g	10 g	R$ 5,99	R$ 0,60
Total do lote			**R$ 10,32**

Lote R$ 10,32 ÷ 40 = R$ 0,26 + embalagem R$ 0,00 = **custo por unidade R$ 0,26**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Saco celofane 10×15 (100 un,)	0,1 por un.	R$ 0,00

Modo de preparo

1. Misture creme de leite, ovos, açúcar e manteiga.
2. Junte farinha e fermento até a massa soltar das mãos.
3. Faça rolinhos e feche em rosquinhas.
4. Asse a 180 °C por 20 minutos até dourar levemente.
5. Esfrie e embale em pacotes de 10.

3 variações para o cardápio: Com coco · Com erva-doce · 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 rosquinha de nata feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 0,50 a R$ 0,80 (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.

Pão de alho caseiro

O que é: Pão de alho cremoso com queijo, pronto para a churrasqueira, vendido congelado.

Para quem combina: Quem quer vender para churrascos de fim de semana.

[foto real: pão de alho caseiro pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 110,04 | 2–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Freezer | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 20 pães)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Pão de hot dog 500 g (10 un.)	2	R$ 19,98*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Alho (500 g)	1	R$ 18,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Queijo parmesão ralado 100 g	1	R$ 14,20*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Maionese 500 g	1	R$ 10,32*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Papel-alumínio 30 cm x 4 m	2	R$ 9,70*	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$ 110,04***	***estimativa**	

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

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: grupos de churrasco, açougues do bairro, vizinhos.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo pão de alho caseiro caseiro por encomenda. Pães de alho por [seu preço] cada. Asso no dia da entrega. Quer reservar para esta semana?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 8,00 a R$ 12,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 3,98 × 2 = R$ 8,00; × 3 = R$ 12,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie totalmente antes de embalar, para não criar umidade e mofo. Etiqueta com data e validade. Biscoitos ficam em embalagem bem fechada. 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 pães de alho · **Validade e conservação:** 2 meses no freezer.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Pão de hot dog 500 g (10 un.)	10 un.	R$ 9,99	R$ 9,99
Manteiga com sal 500 g	200 g	R$ 31,60	R$ 12,64
Alho (500 g)	60 g	R$ 18,90	R$ 2,27
Maionese 500 g	100 g	R$ 10,32	R$ 2,06
Queijo parmesão ralado 100 g	50 g	R$ 14,20	R$ 7,10
Cheiro-verde desidratado 7 g	3 g	R$ 1,95	R$ 0,84
Sal refinado 1 kg	3 g	R$ 3,39	R$ 0,01
Total do lote			**R$ 34,91**

Lote R$ 34,91 ÷ 10 = R$ 3,49 + embalagem R$ 0,48 = **custo por unidade R$ 3,98**

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

Modo de preparo

1. Misture manteiga em temperatura ambiente, alho triturado, maionese, parmesão, cheiro-verde e sal.
2. Corte os pães sem separar.
3. Recheie os cortes com a pasta.
4. Embrulhe cada pão em papel-alumínio.
5. Congele e etiquete.

3 variações para o cardápio: Com bacon · Com muçarela · Apimentado

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 pão de alho caseiro 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.

Torradas temperadas e croutons

O que é: Torradas crocantes temperadas com alho e orégano, em pacotes.

Para quem combina: Quem quer aproveitar pão e vender petisco de longa duração.

[foto real: torradas temperadas e croutons pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 72,74 | 2–5 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 16 pacotes)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Pão de forma 400 g	4	R$ 23,96*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Alho (500 g)	1	R$ 18,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Queijo parmesão ralado 100 g	1	R$ 14,20*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Óleo de soja 900 ml	1	R$ 6,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Saco celofane 10×15 (100 un.)	1	R$ 3,49*	Loja de embalagens	Guipack
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Orégano 10 g	1	R$ 2,35*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 72,74***	***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: mercadinhos, empórios, presentes.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo torradas temperadas e croutons caseiro por encomenda. Pacotes de 80 g por [seu preço] cada. Asso no dia da entrega. Quer reservar para esta semana?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 5,50 a R$ 8,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 2,74 × 2 = R$ 5,50; × 3 = R$ 8,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie totalmente antes de embalar, para não criar umidade e mofo. Etiqueta com data e validade. Biscoitos ficam em embalagem bem fechada. 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 pacotes de 80 g · **Validade e conservação:** 15 dias bem fechado.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Pão de forma 400 g	800 g	R$ 5,99	R$ 11,98
Óleo de soja 900 ml	80 ml	R$ 6,45	R$ 0,57
Alho (500 g)	20 g	R$ 18,90	R$ 0,76
Orégano 10 g	5 g	R$ 2,35	R$ 1,18
Queijo parmesão ralado 100 g	50 g	R$ 14,20	R$ 7,10
Sal refinado 1 kg	5 g	R$ 3,39	R$ 0,02
Total do lote			**R$ 21,60**

Lote R$ 21,60 ÷ 8 = R$ 2,70 + embalagem R$ 0,03 = **custo por unidade R$ 2,74**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Saco celofane 10×15 (100 un,)	1 por un.	R$ 0,03

Modo de preparo

1. Corte o pão em quadrados ou tiras.
2. Misture óleo, alho triturado, orégano, parmesão e sal.
3. Envolva o pão no tempero.
4. Asse a 160 °C por 25 minutos, mexendo na metade, até ficar bem seco.
5. Esfrie totalmente e embale.

3 variações para o cardápio: Ervas finas · Queijo · Páprica

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 torradas temperadas e croutons feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 5,50 a R$ 8,50 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

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

Pão de hambúrguer e de hot dog para lanchonetes

O que é: Pães de hambúrguer e de cachorro-quente macios, vendidos para lanchonetes e para quem faz lanche em casa.

Para quem combina: Quem quer vender em quantidade para pequenos comércios.

[foto real: pão de hambúrguer e de hot dog para lanchonetes pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 96,38 | 4–10 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 32 pães)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Saco kraft para pão 1/2 kg (500 un.)	1	R$ 33,50*	Loja de embalagens	Zanepan
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	2	R$ 8,50*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	1	R$ 4,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fermento biológico seco 10 g	2	R$ 3,50*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 96,38***	***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: lanchonetes e trailers do bairro, quem vende hambúrguer.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo pão de hambúrguer e de hot dog para lanchonetes caseiro por encomenda. Pães de 90 g por [seu preço] cada. Asso no dia da entrega. Quer reservar para esta semana?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 1,70 a R$ 2,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 0,84 × 2 = R$ 1,70; × 3 = R$ 2,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie totalmente antes de embalar, para não criar umidade e mofo. Etiqueta com data e validade. Biscoitos ficam em embalagem bem fechada. 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 pães de 90 g · **Validade e conservação:** 3 dias bem fechado; 2 meses no freezer.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Farinha de trigo 1 kg	1 kg	R$ 4,25	R$ 4,25
Fermento biológico seco 10 g	10 g	R$ 1,75	R$ 1,75
Açúcar refinado 1 kg	80 g	R$ 3,45	R$ 0,28
Leite integral 1 L	400 ml	R$ 4,45	R$ 1,78
Ovos brancos (dúzia)	2 un.	R$ 7,99	R$ 1,33
Manteiga com sal 500 g	60 g	R$ 31,60	R$ 3,79
Sal refinado 1 kg	15 g	R$ 3,39	R$ 0,05
Total do lote			**R$ 13,23**

Lote R$ 13,23 ÷ 16 = R$ 0,83 + embalagem R$ 0,01 = **custo por unidade R$ 0,84**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Saco kraft para pão 1/2 kg (500 un,)	0,17 por un.	R$ 0,01

Modo de preparo

1. Misture os secos e junte leite morno, ovos e manteiga; sove 10 minutos.
2. Deixe crescer 1 hora.
3. Divida em 16 porções de 90 g e modele bolas (hambúrguer) ou rolinhos (hot dog).
4. Deixe crescer 40 minutos e pincele leite.
5. Asse a 180 °C por 18 minutos.

3 variações para o cardápio: Brioche · Australiano · Com gergelim

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 pão de hambúrguer e de hot dog para lanchonetes feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 1,70 a R$ 2,50 (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.

Grissini e palitos salgados

O que é: Palitos crocantes de massa com parmesão e orégano, em pacotes.

Para quem combina: Quem quer um petisco de longa duração para festas e empórios.

[foto real: grissini e palitos salgados pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 35,88 | 2–5 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 12 pacotes)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Queijo parmesão ralado 100 g	1	R$ 14,20*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Óleo de soja 900 ml	1	R$ 6,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	1	R$ 4,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Saco celofane 10×15 (100 un.)	1	R$ 3,49*	Loja de embalagens	Guipack
Sal refinado 1 kg	1	R$ 3,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Orégano 10 g	1	R$ 2,35*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fermento biológico seco 10 g	1	R$ 1,75*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 35,88***	***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: empórios, festas, presentes.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou fazendo grissini e palitos salgados caseiro por encomenda. Pacotes com 10 palitos por [seu preço] cada. Asso no dia da entrega. Quer reservar para esta semana?”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 4,00 a R$ 6,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 1,94 × 2 = R$ 4,00; × 3 = R$ 6,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Esfrie totalmente antes de embalar, para não criar umidade e mofo. Etiqueta com data e validade. Biscoitos ficam em embalagem bem fechada. 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 pacotes com 10 palitos · **Validade e conservação:** 20 dias bem fechado.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Farinha de trigo 1 kg	500 g	R$ 4,25	R$ 2,12
Fermento biológico seco 10 g	5 g	R$ 1,75	R$ 0,88
Óleo de soja 900 ml	80 ml	R$ 6,45	R$ 0,57
Sal refinado 1 kg	10 g	R$ 3,39	R$ 0,03
Queijo parmesão ralado 100 g	50 g	R$ 14,20	R$ 7,10
Orégano 10 g	3 g	R$ 2,35	R$ 0,71
Total do lote			**R$ 11,41**

Lote R$ 11,41 ÷ 6 = R$ 1,90 + embalagem R$ 0,03 = **custo por unidade R$ 1,94**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Saco celofane 10×15 (100 un,)	1 por un.	R$ 0,03

Modo de preparo

1. Misture farinha, fermento, sal, óleo e 280 ml de água morna; sove.
2. Deixe descansar 30 minutos.
3. Abra e corte tiras finas; enrole cada uma.
4. Polvilhe parmesão e orégano.
5. Asse a 180 °C por 20 minutos até ficarem crocantes; esfrie e embale.

3 variações para o cardápio: Gergelim · Ervas · Integral

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 grissini e palitos salgados feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 4,00 a R$ 6,00 (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