GUIA DE COMPRAS

Cabaz de Compras Semanal Barato: Guia Completo para Familias

O Preco Certo • 2026-04-22 • 354 visualizacoes



Alimentar uma familia de 4 pessoas com qualidade e sem gastar uma fortuna e possivel. Neste guia, mostramos como montar um **cabaz semanal por menos de 100 EUR**, com refeicoes equilibradas e saborosas.

O Cabaz Base: 30 Produtos Essenciais

Um cabaz semanal equilibrado deve incluir proteinas, hidratos de carbono, legumes, frutas e lacticinios. Eis uma lista base:

Proteinas (~25 EUR)

- 1 kg de frango inteiro ou coxas (~4 EUR)
- 500g de carne picada (~4 EUR)
- 500g de peixe congelado (pescada, faneca) (~4 EUR)
- 1 dz ovos (~2.50 EUR)

- 1 lata de atum (~1.50 EUR)
- 500g de feijao seco (~1.50 EUR)
- 500g de lentilhas (~1.50 EUR)
- Fiambre 200g (~2 EUR)
- Queijo fatiado 200g (~2 EUR)

Hidratos e Mercearia (~15 EUR)

- 1 kg arroz (~1.20 EUR)
- 1 kg massa (~0.80 EUR)
- 1 pao de forma (~1.50 EUR)
- 500g de batata (~0.60 EUR)
- Azeite 750ml (~4 EUR)
- Molho de tomate (~1 EUR)
- Cereais / aveia (~2 EUR)
- Bolachas (~1.50 EUR)

Frescos e Legumes (~20 EUR)

- Cebolas, alhos, cenouras (~3 EUR)
- Tomates, pepino, alface (~4 EUR)
- Couve, broculos (~3 EUR)
- Bananas, macas, laranjas (~5 EUR)
- Ervas aromaticas (~2 EUR)

Lacticinios (~10 EUR)

- 6L leite (~5 EUR)
- Iogurtes naturais 8x (~3 EUR)
- Manteiga 250g (~2 EUR)

Total Estimado: 70-80 EUR

Sobram 20-30 EUR para extras: produtos de limpeza, snacks, ou um capricho ocasional.

Dicas para Montar o Seu Cabaz

1. **Use o** simulador de cabaz do O Preco Certo para encontrar os melhores precos.
2. **Substitua proteinas caras** por leguminosas 2-3 vezes por semana.
3. **Compre fruta da epoca** — e mais barata e mais saborosa.
4. **Prefira congelados** a frescos quando o preco for muito diferente.
5. **Cozinhe em lote** ao domingo e congele porcoes para a semana.

Menu Semanal Exemplo

Dia	Almoco	Jantar
Segunda	Arroz de frango	Sopa de legumes + omelete
Terca	Massa bolonhesa	Peixe grelhado + salada
Quarta	Feijoada	Sopa + tosta mista
Quinta	Arroz de atum	Frango assado + batata
Sexta	Lentilhas com arroz	Peixe cozido + legumes
Sabado	Restos criativos	Pizza caseira
Domingo	Cozido a portuguesa light	Sopa + crepes

Perguntas Frequentes

Quanto gasta uma familia portuguesa por mes em alimentacao?

Segundo o INE, uma familia media portuguesa gasta entre 400 e 600 EUR/mes em alimentacao. Com planeamento, e possivel ficar nos 350-450 EUR.

Como poupar em frescos?

Compre no final do dia (muitos supermercados fazem descontos), prefira produtos da epoca, e considere mercados locais para frutas e legumes.

© 2026 O Preço Certo • Comparador de precos de supermercado em Portugal