

## GUIA DE COMPRAS

# Cabaz de Compras Semanal Barato: Guia Completo para Famílias

O Preço Certo • 2026-04-22 • 4 visualizações



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

## O Cabaz Base: 30 Produtos Essenciais

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

### Proteínas (~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 Mercaria (~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)

### **Lactinios (~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 Preço Certo para encontrar os melhores preços.
2. **Substitua proteínas caras** por leguminosas 2-3 vezes por semana.
3. **Compre fruta da época** — e mais barata e mais saborosa.
4. **Prefira congelados** a frescos quando o preço 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 época, e considere mercados locais para frutas e legumes.