



# Cardápio Semanal e Compras

Mosaico Planilhas · Comece aqui

## Como abrir

Abra o arquivo **cardapio-semanal-e-lista-de-compras.xlsx** no Excel (2010 ou mais novo), no Google Planilhas (Arquivo > Importar > Fazer upload) ou no LibreOffice. A primeira aba, **Comece aqui**, repete este guia.

Você só digita nas células **amarelas**. As brancas calculam sozinhas. A planilha já vem com exemplos para você ver funcionando: apague as linhas de exemplo (só as amarelas) e comece com os seus dados.

## Passo a passo

1. Em Pratos, cadastre as receitas da casa com o custo aproximado por porção.
2. Em Cardápio, escolha o dia, a refeição, o prato e quantas pessoas vão comer.
3. Em Compras, liste o que precisa comprar na semana, com quantidade e preço estimado.
4. No mercado, marque Comprado? = Sim em cada item que colocar no carrinho.
5. No Painel, veja o custo do cardápio, o total da lista e o que ainda falta.

## O que tem em cada aba

|                      |                                                        |
|----------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>Painel</b>        | Custo do cardápio, lista de compras e gráficos do mês. |
| <b>Pratos</b>        | Banco de receitas com custo por porção.                |
| <b>Cardápio</b>      | O que vai ser servido em cada refeição.                |
| <b>Compras</b>       | Lista de compras com preço e o que já foi comprado.    |
| <b>Configurações</b> | Refeições e seções do mercado.                         |

## O que você ganha

- Cardápio da semana com custo de cada refeição calculado
- Lista de compras por seção do mercado com total estimado

- Marque o que já comprou e veja só o que falta
- Custo médio por refeição e gasto do mês em comida
- Banco de pratos para não repetir sempre as mesmas coisas

## Dicas

---

- No Painel, escolha o mês e o ano no topo: todos os cartões e gráficos mudam juntos.
- Para ajustar listas (categorias, formas de pagamento, nomes), use a aba Configurações: os menus das outras abas se atualizam.
- Faça uma cópia de segurança uma vez por mês (Arquivo > Salvar como).

Dúvidas: WhatsApp (61) 98268-7190 · Mosaico Apps Tecnologia Ltda · CNPJ 69.588.947/0001-61. Uso pessoal ou na sua empresa; não é permitido revender o arquivo.