

## Lista de necessidades:

### Higiene e limpeza:

- Shampoo
- Gel de banho
- Desodorizante roll-on
- Sabonete líquido
- Escovas de dentes
- Pastas de dentes
- Cotonetes
- Papel higiénico
- Detergente para a roupa
- Amaciador para a roupa
- Lava tudo
- Detergente loiça
- Esponjas e panos da loiça
- Guardanapos
- Lenços de papel
- Lâminas barbear
- Espuma de barbear

### Bens alimentares:

- Óleo
- Azeite
- Arroz
- Massa
- Cereais de pequeno-almoço
- Polpa de tomate
- Feijão/grão enlatado
- Leite
- Atum
- Salsichas
- Bolachas