



o nosso mundo é humano.  
Organização Não Governamental para o Desenvolvimento

**LISTA DE BENS (ALIMENTARES E HIGIENE)  
CAMPANHA PARA APOIAR FAMÍLIAS REFUGIADAS VINDAS DA UCRÂNIA**

Laticínios	Leite simples	Orange
	Leite com sabor	Orange
	Leite em pó	Green
Cereais	Arroz	Orange
	Massa	Orange
	Puré de batata	Green
	Batata frita	Green
	Barritas	Red
	Cereais	Red
	Flocos de aveia	Red
	Nestum/Cerelac	Green
	Farinha	Orange
	Bolachas	Orange
	Tostas	Orange
Leguminosas (enlatados)	Grão	Green
	Feijão (vermelho, manteiga)	Green
	Ervilha	Red
Carne/pescado (enlatados)	Atum	Red
	Cavala	Red
	Sardinha	Red
	Salsicha	Orange
	Arenque	Red
Hortícolas (enlatados)	Tomate	Red
	Milho	Red
	Cogumelos	Red
	Macedónia	Red
	Pimentos	Red
	Sopa bebé/sopas instantâneas	Orange
Fruta	Fruta enlatada	Red
	Puré/polpa de fruta	Red
	Frutos secos	Orange

Temperos	Azeite	
	Óleo vegetal e girassol	
	Sal (grosso e fino)	
	Vinagre	
	Especiarias	
	Açúcar	
	Compotas/marmelada/mel	
Bebidas	Café	
	Chá (destaque chá preto e frutos vermelhos)	
	Chocolate (solúvel)	
	Sumo	
Produtos higiene (adulto e criança)	Shampô (adulto/criança)	
	Amaciador (adulto/criança)	
	Gel duche (adulto/criança)	
	Creme hidratante (adulto/criança)	
	Sabonete líquido/sólido	
	Desodorizante	
	Pensos higiénicos/tampões	
	Giletes	
	Creme de barbear	
	Algodão/compressas	
	Pasta dos dentes (adulto/criança)	
	Escova dos dentes (adulto/criança)	
	Fraldas (1, 2, 3, 4, 5 e 6) - destaque tamanhos 5 e 6	
	Toalhitas	
	Creme muda fralda	
	Soro fisiológico	
Higiene/limpeza	Detergente roupa	
	Detergente loiça	
	Sabão azul e branco	
	Papel higiénico	
Prioridade:	muito prioritário	
	prioritário	
	menos prioritário	

**Local de entrega:** Supermercado social, Centro Logístico de Cascais - C3, 2755-010 Alcabideche

**Horário:** 2.ª a 6.ª feira, 9h-13h | 14h-17h

**Contactos:** margaridaassuncao@helpo.pt / 934512502 | catarinamarques@helpo.pt / 938418938