

Cabaz alimentar sobe para novo máximo de 254,40 euros

written by O Cidadão | 26 de Março, 2026



O preço do cabaz alimentar essencial, composto por 63 produtos, registou esta semana um aumento residual de 0,08 euros, situando-se em 254,40 euros. Apesar de pequeno, este valor representa o nível mais alto desde que a DECO PROteste iniciou a monitorização, em 2022, evidenciando a tendência de encarecimento dos produtos essenciais nos últimos anos.

Comparando com o início do ano, adquirir o mesmo cabaz implica um acréscimo de 12,57 euros (5,2%), enquanto face ao mesmo período de 2025, o aumento foi de 17,46 euros (7,37%). Há quatro anos, em janeiro de 2022, era possível comprar este conjunto de produtos por 66,70 euros menos, uma diferença de 35,53%, o que ilustra o efeito cumulativo da inflação e da escalada de preços ao longo do tempo.

Na última semana, entre 18 e 25 de março, os produtos que registaram maior subida percentual foram a curgete, com um aumento de 17%, atingindo 2,75 euros; o tomate chucha, a subir 15%, para 2,60 euros; e a cebola, que cresceu 10%, passando a custar 1,42 euros. Estes valores destacam-se face às alterações mais moderadas observadas noutros produtos do cabaz, refletindo a volatilidade típica de frutas e legumes frescos.

Quando se analisam as variações homólogas, ou seja, comparando com o mesmo período do ano anterior, as maiores subidas percentuais verificaram-se na couve-coração, com 53%, situando-se agora em 1,87 euros; no café torrado moído, que subiu 39%, para 5,15 euros; e no robalo, cujo preço cresceu igualmente 39%, alcançando 9,81 euros/kg. Estes números evidenciam o aumento sustentado de alguns produtos básicos, particularmente em categorias como hortícolas, peixe e mercearia.

Desde que a DECO PROteste iniciou a análise em 5 de janeiro de 2022, os produtos com maiores aumentos percentuais acumulados incluem a carne de novilho para cozer, que registou um aumento de 122%, alcançando 12,89 euros/kg; a couve-coração, com subida de 88% para 1,87 euros/kg; e os ovos, que subiram 84%, passando a custar 2,10 euros. Estes dados demonstram que alguns produtos essenciais sofreram uma escalada de preços muito superior à média, impactando significativamente o orçamento familiar.

O cabaz analisado inclui produtos de diversas categorias: carne, congelados, frutas e legumes, laticínios, mercearia e peixe. Entre os produtos considerados estão o peru, frango, carapau, pescada, cebola, batata, cenoura, banana, maçã, laranja, arroz, esparguete, açúcar, fiambre, leite, queijo e manteiga, entre outros.

A DECO PROteste disponibiliza ainda uma ferramenta online que permite simular preços em diferentes supermercados e verificar

onde é possível poupar.