

Semana 1					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	130.74	130.18	130.68	130.2	130.41
Proteína (g)	24.42	27.31	27.04	24.94	26.46
Lipídeos (g)	17.13	17.48	17.49	16.32	16.36
Gordura Saturada (g)	3.31	4.29	3.91	3.13	3.05
Acucar Adicionado (g)	0.0	4.83	4.03	0.0	0.0
Sódio (mg)	549.77	579.44	659.63	519.82	649.22
Vit C (mg)	70.52	209.57	90.63	67.29	50.52
Vit A (mcg)	1148.11	167.72	99.91	197.38	79.15
Custo	R\$ 1.58	R\$ 2.28	R\$ 2.27	R\$ 1.7	R\$ 2.29
Verduras/Legumes/Frutas (g):	921				

Semana 2					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	133.88	136.21	136.82	131.12	133.07
Proteína (g)	25.02	27.46	29.31	24.17	25.14
Lipídeos (g)	17.18	17.35	18.32	16.06	17.3
Gordura Saturada (g)	3.29	4.29	3.32	4.52	3.05
Acucar Adicionado (g)	0.0	4.83	0.0	4.03	0.0
Sódio (mg)	552.5	579.29	897.06	800.4	615.58
Vit C (mg)	225.81	87.0	41.07	47.31	151.51
Vit A (mcg)	1103.84	166.89	154.16	87.85	521.76
Custo	R\$ 1.7	R\$ 2.42	R\$ 2.06	R\$ 1.88	R\$ 1.81
Verduras/Legumes/Frutas (g):	1043				

Semana 3					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	133.0	131.01	139.84	131.41	131.65
Proteína (g)	24.08	25.94	29.65	24.82	24.48
Lipídeos (g)	16.96	16.35	16.05	16.03	16.51
Gordura Saturada (g)	3.29	4.28	2.97	4.5	3.06
Acucar Adicionado (g)	0.0	4.83	0.0	4.03	0.0
Sódio (mg)	550.68	576.83	724.61	800.4	495.4
Vit C (mg)	46.69	179.12	75.59	69.53	57.74
Vit A (mcg)	1122.46	214.1	139.09	59.87	582.45
Custo	R\$ 1.64	R\$ 2.39	R\$ 2.17	R\$ 1.87	R\$ 1.98
Verduras/Legumes/Frutas (g):	798				

Semana 4					

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	132.99	130.13	139.84	135.79	131.63
Proteína (g)	24.88	28.65	29.65	25.43	25.28
Lipídeos (g)	17.1	17.72	16.05	17.5	16.64
Gordura Saturada (g)	3.29	3.93	2.97	5.24	3.06
Acucar Adicionado (g)	0.0	4.03	0.0	4.83	0.0
Sódio (mg)	552.5	771.33	724.61	840.32	497.22
Vit C (mg)	196.95	72.72	75.59	50.78	208.0
Vit A (mcg)	1153.34	16.84	139.09	87.11	613.32
Custo	R\$ 1.65	R\$ 2.29	R\$ 2.17	R\$ 1.84	R\$ 1.99
Verduras/Legumes/Frutas (g):	1016				