

Semana 1					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	131.76	137.73	136.98	142.02	130.7
Proteína (g)	25.61	24.35	25.7	25.76	26.54
Lipídeos (g)	16.32	19.15	21.06	16.33	16.66
Gordura Saturada (g)	3.13	3.66	5.03	3.26	3.06
Acucar Adicionado (g)	0.0	4.03	0.0	0.0	0.0
Sódio (mg)	522.03	689.65	576.42	741.95	730.1
Vit C (mg)	49.4	96.87	52.25	34.98	33.87
Vit A (mcg)	173.76	336.5	1337.4	954.71	174.98
Custo	R\$ 1.65	R\$ 2.11	R\$ 1.98	R\$ 1.77	R\$ 1.77
Verduras/Legumes/Frutas (g):	840				

Semana 2					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	130.18	148.17	133.66	143.71	149.23
Proteína (g)	31.56	27.09	25.69	27.35	24.07
Lipídeos (g)	16.52	16.14	19.95	16.01	18.1
Gordura Saturada (g)	3.62	3.31	4.07	3.03	4.16
Acucar Adicionado (g)	0.2	0.0	4.03	0.0	0.0
Sódio (mg)	725.67	666.9	1054.21	877.21	791.72
Vit C (mg)	218.01	81.23	98.68	49.71	216.48
Vit A (mcg)	111.21	388.45	325.79	964.13	75.74
Custo	R\$ 1.94	R\$ 2.1	R\$ 1.86	R\$ 1.93	R\$ 1.91
Verduras/Legumes/Frutas (g):	1057				

Semana 3					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	131.6	138.38	133.67	130.11	130.55
Proteína (g)	29.23	28.24	28.94	29.37	24.79
Lipídeos (g)	21.42	16.07	16.85	23.64	18.29
Gordura Saturada (g)	3.84	3.32	3.4	4.2	4.53
Acucar Adicionado (g)	0.0	4.03	0.0	0.0	4.03
Sódio (mg)	713.72	626.07	512.23	924.04	499.45
Vit C (mg)	123.49	127.52	57.66	210.19	91.82
Vit A (mcg)	807.19	579.04	226.06	1124.53	429.44
Custo	R\$ 1.98	R\$ 2.55	R\$ 2.08	R\$ 1.96	R\$ 1.88
Verduras/Legumes/Frutas (g):	1231				

Semana 4					
----------	--	--	--	--	--

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	134.51	130.47	137.68	137.39	144.25
Proteína (g)	32.33	24.91	28.86	28.12	27.23
Lipídeos (g)	23.18	21.76	17.23	20.53	16.46
Gordura Saturada (g)	4.29	4.17	3.96	3.68	3.49
Acucar Adicionado (g)	0.0	0.0	4.03	0.0	0.0
Sódio (mg)	928.0	580.35	751.06	872.65	613.54
Vit C (mg)	18.92	45.12	99.84	227.85	35.39
Vit A (mcg)	40.93	1021.31	358.79	556.36	1456.04
Custo	R\$ 1.91	R\$ 1.88	R\$ 1.99	R\$ 2.03	R\$ 1.79
Verduras/Legumes/Frutas (g):	952				