

Semana 1					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	133.23	130.44	152.45	136.65	131.63
Proteína (g)	27.27	27.1	27.05	25.92	28.73
Lipídeos (g)	16.73	22.0	19.0	16.39	18.92
Gordura Saturada (g)	3.15	4.94	4.33	3.56	4.17
Acucar Adicionado (g)	0.0	4.03	0.0	0.0	4.03
Sódio (mg)	706.26	1031.98	1003.74	629.1	822.49
Vit C (mg)	101.48	17.65	206.2	43.81	85.14
Vit A (mcg)	217.45	283.73	93.51	433.59	188.46
Custo	R\$ 1.69	R\$ 2.42	R\$ 2.88	R\$ 2.25	R\$ 2.35
Verduras/Legumes/Frutas (g):	787				

Semana 2					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	136.92	135.53	131.83	134.35	134.26
Proteína (g)	29.55	24.53	28.8	26.48	33.58
Lipídeos (g)	18.38	16.96	16.88	31.62	20.08
Gordura Saturada (g)	3.44	3.54	4.3	6.77	4.66
Acucar Adicionado (g)	0.0	0.0	4.03	0.0	0.0
Sódio (mg)	937.27	623.43	580.07	1007.0	1040.87
Vit C (mg)	103.55	178.85	70.96	217.65	64.73
Vit A (mcg)	518.38	307.46	174.38	306.43	1028.95
Custo	R\$ 3.52	R\$ 3.02	R\$ 3.34	R\$ 2.63	R\$ 3.27
Verduras/Legumes/Frutas (g):	1275				

Semana 3					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	133.93	135.29	131.93	144.89	130.47
Proteína (g)	33.2	25.87	31.68	29.41	31.21
Lipídeos (g)	22.2	20.21	25.49	23.06	20.22
Gordura Saturada (g)	4.45	5.66	5.28	4.53	3.56
Acucar Adicionado (g)	4.03	0.0	0.0	0.0	0.0
Sódio (mg)	1369.2	1341.54	1091.31	676.07	1066.02
Vit C (mg)	105.9	59.74	52.65	22.46	265.15
Vit A (mcg)	78.03	91.98	123.7	671.49	456.94
Custo	R\$ 2.1	R\$ 2.58	R\$ 2.55	R\$ 2.71	R\$ 2.99
Verduras/Legumes/Frutas (g):	1088				

Semana 4					

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	131.96	137.59	150.9	134.62	133.73
Proteína (g)	30.09	27.62	26.45	26.86	24.84
Lipídeos (g)	20.42	16.08	18.24	16.44	18.25
Gordura Saturada (g)	5.94	3.92	4.49	3.04	3.42
Acucar Adicionado (g)	4.83	4.03	0.0	0.0	0.0
Sódio (mg)	1284.47	624.42	782.97	811.41	504.17
Vit C (mg)	40.3	109.45	24.47	197.75	53.04
Vit A (mcg)	106.56	324.35	90.31	557.9	1219.36
Custo	R\$ 2.42	R\$ 3.02	R\$ 1.84	R\$ 2.33	R\$ 2.11
Verduras/Legumes/Frutas (g):	781				