

Semana 1					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	137.45	131.54	130.65	133.53	130.14
Proteína (g)	27.47	26.71	27.54	25.03	24.92
Lipídeos (g)	16.99	16.59	16.24	17.13	18.17
Gordura Saturada (g)	3.57	3.15	2.85	3.03	3.33
Acucar Adicionado (g)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sódio (mg)	615.01	503.52	668.22	516.07	1051.97
Vit C (mg)	65.04	38.61	46.24	219.59	66.89
Vit A (mcg)	1547.71	352.91	60.82	1117.86	689.64
Custo	R\$ 1.62	R\$ 1.66	R\$ 1.78	R\$ 1.81	R\$ 1.69
Verduras/Legumes/Frutas (g):	845				

Semana 2					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	131.07	134.66	130.25	130.18	130.71
Proteína (g)	26.15	28.37	28.07	29.79	24.76
Lipídeos (g)	18.37	19.69	18.27	16.22	18.09
Gordura Saturada (g)	4.98	3.58	3.2	3.01	3.09
Acucar Adicionado (g)	4.03	0.0	0.0	0.0	0.0
Sódio (mg)	615.23	522.05	642.72	748.67	524.67
Vit C (mg)	41.23	110.16	217.66	47.65	106.13
Vit A (mcg)	839.65	930.2	58.49	559.72	1105.71
Custo	R\$ 1.76	R\$ 1.79	R\$ 1.78	R\$ 1.77	R\$ 1.88
Verduras/Legumes/Frutas (g):	1082				

Semana 3					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	131.07	132.42	130.17	131.91	132.71
Proteína (g)	26.15	27.65	27.38	24.14	27.15
Lipídeos (g)	18.37	16.8	16.39	20.01	17.63
Gordura Saturada (g)	4.98	3.15	2.87	3.6	3.29
Acucar Adicionado (g)	4.03	0.0	0.0	0.0	0.0
Sódio (mg)	615.23	505.34	669.14	661.11	753.96
Vit C (mg)	41.23	217.73	61.26	124.17	33.53
Vit A (mcg)	839.65	334.29	82.49	1037.81	380.1
Custo	R\$ 1.76	R\$ 1.73	R\$ 1.81	R\$ 1.85	R\$ 1.62
Verduras/Legumes/Frutas (g):	950				

Semana 4					

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	131.74	142.77	131.98	131.72	130.24
Proteína (g)	28.92	27.44	24.36	29.78	26.25
Lipídeos (g)	16.73	17.17	16.28	16.58	17.42
Gordura Saturada (g)	3.55	3.59	2.81	3.14	3.17
Acucar Adicionado (g)	4.03	0.0	0.0	0.0	0.0
Sódio (mg)	746.68	615.28	510.21	783.16	430.99
Vit C (mg)	47.54	77.48	113.77	26.55	218.57
Vit A (mcg)	499.2	1452.23	409.65	449.71	705.89
Custo	R\$ 1.98	R\$ 1.79	R\$ 1.78	R\$ 1.71	R\$ 1.64
Verduras/Legumes/Frutas (g):	949				