

Semana 1					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	136.3	130.75	133.5	130.94	143.14
Proteína (g)	29.38	24.77	24.09	24.5	28.97
Lipídeos (g)	18.77	16.87	19.22	16.41	18.36
Gordura Saturada (g)	4.09	3.85	3.7	3.09	4.12
Acucar Adicionado (g)	4.03	0.0	0.0	0.0	4.03
Sódio (mg)	782.82	1075.2	659.38	727.44	856.6
Vit C (mg)	75.52	21.4	84.09	220.62	42.62
Vit A (mcg)	65.82	95.0	1142.94	596.33	140.81
Custo	R\$ 2.16	R\$ 1.91	R\$ 1.79	R\$ 2.01	R\$ 2.03
Verduras/Legumes/Frutas (g):	923				

Semana 2					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	135.95	130.08	132.2	132.99	133.82
Proteína (g)	26.89	26.5	24.12	24.88	29.8
Lipídeos (g)	16.66	16.26	17.52	17.1	20.04
Gordura Saturada (g)	4.11	3.72	3.96	3.29	3.92
Acucar Adicionado (g)	0.0	0.0	4.83	0.0	0.0
Sódio (mg)	755.0	1028.23	683.87	552.5	753.44
Vit C (mg)	29.44	56.11	147.53	196.95	52.76
Vit A (mcg)	197.09	95.62	520.87	1153.34	114.41
Custo	R\$ 2.49	R\$ 1.96	R\$ 2.0	R\$ 1.65	R\$ 2.01
Verduras/Legumes/Frutas (g):	973				

Semana 3					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	130.2	133.97	153.91	131.96	134.62
Proteína (g)	27.7	25.73	28.61	24.34	26.71
Lipídeos (g)	20.28	22.32	16.16	16.97	18.76
Gordura Saturada (g)	4.21	5.02	3.78	4.41	3.57
Acucar Adicionado (g)	4.03	0.0	0.2	0.0	0.0
Sódio (mg)	1016.51	1128.16	936.24	600.98	613.6
Vit C (mg)	59.02	102.34	27.46	39.49	127.04
Vit A (mcg)	175.88	63.51	186.22	1156.46	359.1
Custo	R\$ 2.32	R\$ 2.35	R\$ 2.11	R\$ 1.76	R\$ 2.14
Verduras/Legumes/Frutas (g):	998				

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

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	133.56	131.77	132.86	134.23	133.88
Proteína (g)	27.06	32.39	32.14	25.69	25.02
Lipídeos (g)	16.41	16.91	16.29	16.16	17.18
Gordura Saturada (g)	3.03	5.2	3.52	3.11	3.29
Acucar Adicionado (g)	0.0	0.0	4.03	0.0	0.0
Sódio (mg)	651.95	1339.71	841.46	509.53	552.5
Vit C (mg)	205.81	52.4	80.56	58.76	225.81
Vit A (mcg)	34.88	164.59	34.0	631.77	1103.84
Custo	R\$ 2.41	R\$ 2.27	R\$ 1.78	R\$ 1.99	R\$ 1.7
Verduras/Legumes/Frutas (g):	1033				