

Semana 1					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	132.54	134.24	130.74	131.59	133.45
Proteína (g)	27.12	25.19	24.42	24.61	25.43
Lipídeos (g)	22.41	20.76	17.13	16.1	17.49
Gordura Saturada (g)	4.13	5.27	3.31	2.98	3.67
Acucar Adicionado (g)	0.0	4.03	0.0	0.0	4.03
Sódio (mg)	881.03	1093.4	549.77	627.99	750.94
Vit C (mg)	201.05	20.16	70.52	79.81	209.41
Vit A (mcg)	454.42	54.88	1148.11	315.05	245.34
Custo	R\$ 2.15	R\$ 2.14	R\$ 1.58	R\$ 2.55	R\$ 1.84
Verduras/Legumes/Frutas (g):	903				

Semana 2					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	146.41	131.65	133.09	137.28	134.03
Proteína (g)	29.93	26.36	24.51	24.62	29.83
Lipídeos (g)	16.66	21.57	19.11	18.29	17.65
Gordura Saturada (g)	4.19	5.42	3.61	3.62	4.1
Acucar Adicionado (g)	0.0	0.2	0.0	0.0	4.03
Sódio (mg)	999.94	1218.07	668.11	541.33	647.2
Vit C (mg)	22.97	49.63	94.87	196.63	176.43
Vit A (mcg)	48.0	96.82	1174.64	375.1	240.5
Custo	R\$ 2.56	R\$ 1.99	R\$ 1.68	R\$ 2.36	R\$ 2.68
Verduras/Legumes/Frutas (g):	1103				

Semana 3					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	145.14	132.0	133.25	130.27	130.91
Proteína (g)	29.12	26.58	24.7	24.06	24.53
Lipídeos (g)	18.33	16.54	17.61	22.74	16.5
Gordura Saturada (g)	3.32	3.78	3.39	4.49	5.74
Acucar Adicionado (g)	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2
Sódio (mg)	895.56	691.32	563.83	780.66	976.99
Vit C (mg)	28.63	80.85	41.32	228.36	16.68
Vit A (mcg)	52.49	230.55	1156.49	347.1	95.21
Custo	R\$ 2.18	R\$ 2.24	R\$ 1.73	R\$ 2.33	R\$ 1.88
Verduras/Legumes/Frutas (g):	838				

Semana 4					

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	141.57	131.61	133.88	130.64	138.19
Proteína (g)	24.13	31.15	24.67	24.37	26.65
Lipídeos (g)	16.42	21.97	19.18	20.44	16.18
Gordura Saturada (g)	2.93	4.45	3.63	4.15	4.5
Acucar Adicionado (g)	0.0	4.03	0.0	0.0	4.03
Sódio (mg)	780.52	1183.02	667.46	660.96	986.85
Vit C (mg)	95.96	86.09	69.4	122.83	49.84
Vit A (mcg)	219.72	9.66	1178.99	468.52	76.89
Custo	R\$ 2.14	R\$ 2.11	R\$ 1.65	R\$ 2.93	R\$ 1.75
Verduras/Legumes/Frutas (g):	1028				