

Semana 1					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	132.48	132.41	136.45	148.21	132.09
Proteína (g)	25.68	24.5	24.75	25.1	28.14
Lipídeos (g)	16.85	16.08	16.1	16.34	18.81
Gordura Saturada (g)	3.12	4.52	3.14	3.87	3.32
Acucar Adicionado (g)	0.0	4.03	0.0	0.2	0.0
Sódio (mg)	498.14	800.4	531.94	745.35	942.93
Vit C (mg)	55.31	54.5	219.99	43.81	38.13
Vit A (mcg)	1085.18	104.14	176.66	210.68	447.74
Custo	R\$ 1.52	R\$ 1.73	R\$ 2.04	R\$ 2.26	R\$ 1.86
Verduras/Legumes/Frutas (g):	803				
Semana 2					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	130.2	130.65	133.0	130.53	138.01
Proteína (g)	24.07	27.12	24.08	25.8	29.75
Lipídeos (g)	16.31	16.76	16.96	16.42	18.35
Gordura Saturada (g)	2.82	4.62	3.29	3.85	3.32
Acucar Adicionado (g)	0.0	0.2	0.0	4.03	0.0
Sódio (mg)	711.55	1112.43	550.68	609.41	896.41
Vit C (mg)	99.63	43.03	46.69	76.32	40.42
Vit A (mcg)	222.84	107.77	1122.46	117.14	84.19
Custo	R\$ 1.7	R\$ 1.79	R\$ 1.64	R\$ 2.32	R\$ 2.03
Verduras/Legumes/Frutas (g):	643				
Semana 3					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	133.0	131.79	130.09	134.39	131.88
Proteína (g)	24.08	26.73	26.81	24.44	26.27
Lipídeos (g)	16.96	16.08	20.97	19.02	16.1
Gordura Saturada (g)	3.29	3.66	4.47	3.68	3.96
Acucar Adicionado (g)	0.0	4.03	0.0	0.0	0.2
Sódio (mg)	550.68	606.69	1135.68	658.46	784.03
Vit C (mg)	46.69	79.81	204.91	47.41	64.54
Vit A (mcg)	1122.46	117.46	65.91	1187.07	274.43
Custo	R\$ 1.64	R\$ 1.97	R\$ 2.08	R\$ 1.56	R\$ 2.31
Verduras/Legumes/Frutas (g):	741				
Semana 4					

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	130.66	134.77	136.58	140.97	130.51
Proteína (g)	26.61	28.14	24.38	26.57	29.69
Lipídeos (g)	16.49	18.81	21.09	18.34	17.98
Gordura Saturada (g)	3.25	4.12	4.4	4.49	3.95
Acucar Adicionado (g)	0.0	4.03	0.0	0.0	4.03
Sódio (mg)	402.72	901.55	670.97	783.62	1077.06
Vit C (mg)	85.34	30.64	59.03	79.51	29.5
Vit A (mcg)	240.1	484.7	142.19	139.34	482.27
Custo	R\$ 1.89	R\$ 1.68	R\$ 2.19	R\$ 1.78	R\$ 1.67
Verduras/Legumes/Frutas (g):	782				