

Semana 1					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	136.03	133.81	137.0	135.58	132.41
Proteína (g)	29.13	24.16	25.09	27.03	28.94
Lipídeos (g)	18.94	16.34	17.03	16.87	17.79
Gordura Saturada (g)	3.84	2.75	3.79	3.33	3.45
Acucar Adicionado (g)	0.0	0.0	4.03	0.0	0.0
Sódio (mg)	540.45	512.41	772.67	605.42	718.03
Vit C (mg)	57.67	69.11	68.15	85.62	47.44
Vit A (mcg)	977.77	187.83	388.57	1279.45	304.58
Custo	R\$ 1.75	R\$ 1.96	R\$ 1.84	R\$ 1.87	R\$ 2.01
Verduras/Legumes/Frutas (g):	900				

Semana 2					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	131.32	139.51	133.21	144.96	131.18
Proteína (g)	30.18	25.17	27.9	28.31	30.81
Lipídeos (g)	19.41	19.14	16.69	18.99	17.89
Gordura Saturada (g)	4.52	4.08	3.1	4.64	4.18
Acucar Adicionado (g)	4.83	0.0	0.0	0.0	4.03
Sódio (mg)	928.76	576.14	518.72	624.81	668.65
Vit C (mg)	212.07	78.18	83.83	43.02	226.1
Vit A (mcg)	257.98	172.18	1310.67	904.99	363.98
Custo	R\$ 2.06	R\$ 2.23	R\$ 2.97	R\$ 1.82	R\$ 3.18
Verduras/Legumes/Frutas (g):	1187				

Semana 3					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	132.21	132.71	133.37	143.24	134.87
Proteína (g)	24.89	25.97	26.8	25.55	28.1
Lipídeos (g)	18.36	16.4	16.65	16.14	22.34
Gordura Saturada (g)	3.11	3.32	4.15	2.89	3.97
Acucar Adicionado (g)	0.0	0.0	4.03	0.0	0.0
Sódio (mg)	646.6	523.99	749.76	842.58	722.0
Vit C (mg)	113.25	53.56	31.82	51.11	116.51
Vit A (mcg)	960.42	439.68	235.83	378.27	723.39
Custo	R\$ 1.84	R\$ 2.26	R\$ 3.05	R\$ 2.0	R\$ 1.91
Verduras/Legumes/Frutas (g):	913				

Semana 4					

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	130.43	141.89	131.99	130.14	130.76
Proteína (g)	25.36	25.64	28.17	29.06	28.88
Lipídeos (g)	16.38	16.18	16.72	19.4	27.82
Gordura Saturada (g)	3.13	4.24	3.87	3.92	6.22
Acucar Adicionado (g)	0.0	0.0	4.03	0.0	0.0
Sódio (mg)	520.08	586.93	844.3	596.02	839.45
Vit C (mg)	77.63	26.01	209.36	53.12	105.9
Vit A (mcg)	124.26	394.16	799.17	183.61	798.4
Custo	R\$ 1.66	R\$ 1.9	R\$ 2.36	R\$ 2.81	R\$ 2.43
Verduras/Legumes/Frutas (g):	1096				