

Semana 1					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	132.22	134.04	131.62	130.29	133.01
Proteína (g)	31.3	32.75	28.02	24.47	26.54
Lipídeos (g)	20.62	16.91	17.29	16.93	17.74
Gordura Saturada (g)	3.86	5.2	3.93	3.29	3.26
Acucar Adicionado (g)	0.0	0.0	4.03	0.0	0.0
Sódio (mg)	751.67	1338.79	735.01	551.71	764.59
Vit C (mg)	84.18	48.6	243.73	31.07	73.57
Vit A (mcg)	52.13	184.04	485.53	1156.49	57.56
Custo	R\$ 1.71	R\$ 2.13	R\$ 2.23	R\$ 1.68	R\$ 2.37
Verduras/Legumes/Frutas (g):	916				

Semana 2					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	131.41	137.66	141.73	135.82	130.82
Proteína (g)	30.73	33.21	29.3	24.71	24.09
Lipídeos (g)	18.35	17.08	18.27	16.3	20.37
Gordura Saturada (g)	3.52	5.2	3.32	3.19	4.46
Acucar Adicionado (g)	0.0	0.0	0.0	0.0	4.03
Sódio (mg)	635.62	1341.52	896.41	649.68	823.89
Vit C (mg)	36.35	207.91	9.63	103.07	98.86
Vit A (mcg)	46.9	164.59	86.51	533.58	124.49
Custo	R\$ 1.68	R\$ 2.3	R\$ 2.15	R\$ 1.67	R\$ 2.08
Verduras/Legumes/Frutas (g):	919				

Semana 3					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	130.92	135.84	153.46	130.74	132.79
Proteína (g)	25.92	24.38	24.8	24.42	25.46
Lipídeos (g)	18.66	16.26	16.16	17.13	16.25
Gordura Saturada (g)	3.58	4.46	3.81	3.31	3.83
Acucar Adicionado (g)	0.0	0.2	0.0	0.0	4.03
Sódio (mg)	419.09	1013.8	787.32	549.77	610.33
Vit C (mg)	56.05	176.37	42.53	70.52	52.49
Vit A (mcg)	832.21	496.52	63.3	1148.11	91.49
Custo	R\$ 1.98	R\$ 1.99	R\$ 2.13	R\$ 1.58	R\$ 2.38
Verduras/Legumes/Frutas (g):	699				

Semana 4					

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	130.51	130.68	131.49	134.93	142.35
Proteína (g)	25.24	25.11	26.51	24.9	24.28
Lipídeos (g)	16.28	22.39	19.32	16.85	16.04
Gordura Saturada (g)	3.13	5.02	4.08	3.12	3.64
Acucar Adicionado (g)	0.0	0.0	4.03	0.0	0.2
Sódio (mg)	519.17	1129.22	817.67	499.71	990.41
Vit C (mg)	37.79	205.1	84.89	65.01	58.76
Vit A (mcg)	176.91	63.51	168.96	1104.83	179.16
Custo	R\$ 1.62	R\$ 2.31	R\$ 2.13	R\$ 1.7	R\$ 2.04
Verduras/Legumes/Frutas (g):	943				