

Semana 1					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	130.54	130.81	130.7	131.96	130.64
Proteína (g)	25.11	26.1	30.22	27.17	31.91
Lipídeos (g)	21.77	16.74	17.06	16.01	16.06
Gordura Saturada (g)	5.35	2.93	4.8	3.19	3.31
Acucar Adicionado (g)	4.03	0.0	4.83	0.0	0.0
Sódio (mg)	474.32	435.4	550.43	400.97	578.87
Vit C (mg)	193.99	120.49	92.29	103.39	225.31
Vit A (mcg)	301.55	1213.03	11055.49	340.78	143.9
Custo	R\$ 2.59	R\$ 3.36	R\$ 3.02	R\$ 2.0	R\$ 3.37
Verduras/Legumes/Frutas (g):	1322				

Semana 2					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	132.81	131.77	130.12	134.35	132.35
Proteína (g)	24.11	27.98	31.48	26.77	27.76
Lipídeos (g)	19.28	16.12	16.06	18.88	21.32
Gordura Saturada (g)	5.13	3.27	4.41	3.6	4.46
Acucar Adicionado (g)	4.03	0.0	4.83	0.0	0.0
Sódio (mg)	515.22	472.12	523.25	417.52	561.7
Vit C (mg)	120.75	119.3	44.24	74.7	121.2
Vit A (mcg)	323.79	667.14	10911.49	787.06	474.68
Custo	R\$ 3.29	R\$ 2.56	R\$ 2.74	R\$ 2.04	R\$ 3.34
Verduras/Legumes/Frutas (g):	1266				

Semana 3					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	131.15	130.47	130.92	130.22	130.17
Proteína (g)	31.25	27.64	24.91	26.43	30.52
Lipídeos (g)	17.43	16.1	16.14	20.18	17.85
Gordura Saturada (g)	4.47	3.27	2.9	4.99	4.05
Acucar Adicionado (g)	4.03	0.0	0.0	4.03	0.0
Sódio (mg)	557.65	472.12	522.81	417.61	493.33
Vit C (mg)	209.33	112.11	78.64	124.07	60.46
Vit A (mcg)	433.5	650.84	340.56	315.15	11037.63
Custo	R\$ 3.01	R\$ 2.71	R\$ 2.48	R\$ 2.85	R\$ 2.95
Verduras/Legumes/Frutas (g):	1323				

Semana 4					

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	130.45	132.51	130.44	130.22	130.01
Proteína (g)	30.79	26.45	25.04	26.43	30.47
Lipídeos (g)	16.58	16.88	16.02	20.18	17.94
Gordura Saturada (g)	4.73	2.93	2.88	4.99	4.08
Acucar Adicionado (g)	4.83	0.0	0.0	4.03	0.0
Sódio (mg)	564.05	439.79	522.81	417.61	491.18
Vit C (mg)	30.98	247.35	74.61	124.07	64.34
Vit A (mcg)	160.92	1051.46	315.73	315.15	11083.1
Custo	R\$ 3.24	R\$ 2.98	R\$ 2.43	R\$ 2.85	R\$ 2.73
Verduras/Legumes/Frutas (g):	1222				