

Semana 1					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	137.65	131.9	152.94	131.66	137.35
Proteína (g)	25.83	25.06	26.92	26.05	29.18
Lipídeos (g)	16.29	17.28	19.12	19.37	18.78
Gordura Saturada (g)	3.45	3.37	4.35	4.0	4.15
Acucar Adicionado (g)	4.03	0.0	0.0	0.0	4.03
Sódio (mg)	957.84	563.71	1003.74	646.61	821.84
Vit C (mg)	68.92	36.91	210.23	59.45	56.86
Vit A (mcg)	331.51	151.29	118.34	1100.3	112.29
Custo	R\$ 1.63	R\$ 2.07	R\$ 2.93	R\$ 2.21	R\$ 2.24
Verduras/Legumes/Frutas (g):	783				

Semana 2					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	133.08	142.9	146.34	130.8	134.26
Proteína (g)	25.82	24.31	25.81	30.59	33.58
Lipídeos (g)	16.02	16.13	18.77	28.15	20.08
Gordura Saturada (g)	3.45	3.21	4.33	6.33	4.66
Acucar Adicionado (g)	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
Sódio (mg)	769.87	433.05	1001.66	632.12	1040.87
Vit C (mg)	70.23	187.41	40.33	55.35	64.73
Vit A (mcg)	295.22	608.26	166.64	104.6	1028.95
Custo	R\$ 2.6	R\$ 2.92	R\$ 2.9	R\$ 2.24	R\$ 3.27
Verduras/Legumes/Frutas (g):	1060				

Semana 3					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	131.46	140.49	130.04	130.69	132.39
Proteína (g)	25.43	24.08	27.79	27.05	30.05
Lipídeos (g)	21.26	18.29	21.52	17.74	17.93
Gordura Saturada (g)	4.25	3.43	4.89	4.1	3.57
Acucar Adicionado (g)	4.03	0.0	0.0	4.03	0.0
Sódio (mg)	949.1	747.41	1304.66	675.72	758.12
Vit C (mg)	233.2	55.69	52.13	22.48	223.28
Vit A (mcg)	133.09	310.73	164.33	66.91	457.91
Custo	R\$ 1.98	R\$ 2.19	R\$ 2.28	R\$ 2.65	R\$ 1.92
Verduras/Legumes/Frutas (g):	980				

Semana 4					

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	135.48	139.82	144.02	141.06	134.7
Proteína (g)	30.11	28.23	26.4	24.37	24.86
Lipídeos (g)	21.45	16.39	18.24	16.48	18.22
Gordura Saturada (g)	4.99	3.18	4.49	3.41	3.42
Acucar Adicionado (g)	4.83	0.0	0.0	4.03	0.0
Sódio (mg)	1114.2	665.71	783.89	771.83	503.25
Vit C (mg)	40.84	83.73	30.21	219.49	42.05
Vit A (mcg)	92.99	324.65	118.04	326.2	1222.51
Custo	R\$ 2.39	R\$ 2.91	R\$ 1.8	R\$ 2.32	R\$ 2.13
Verduras/Legumes/Frutas (g):	803				