

Semana 1					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	132.15	132.25	137.55	141.75	131.48
Proteína (g)	27.51	25.0	25.98	26.74	26.61
Lipídeos (g)	19.33	17.19	20.45	18.41	16.26
Gordura Saturada (g)	3.51	2.93	5.3	4.52	3.32
Acucar Adicionado (g)	0.0	0.0	4.03	0.0	0.0
Sódio (mg)	705.28	409.92	849.47	782.97	642.46
Vit C (mg)	220.06	113.65	69.11	54.04	66.6
Vit A (mcg)	102.66	1096.33	1091.7	143.69	570.21
Custo	R\$ 1.81	R\$ 2.25	R\$ 1.9	R\$ 1.75	R\$ 1.93
Verduras/Legumes/Frutas (g):	1068				

Semana 2					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	133.14	136.22	134.42	132.66	132.28
Proteína (g)	24.25	25.72	26.38	29.97	24.37
Lipídeos (g)	16.76	17.58	19.39	16.54	16.15
Gordura Saturada (g)	3.01	3.03	5.14	2.95	3.0
Acucar Adicionado (g)	0.0	0.0	4.03	0.0	0.0
Sódio (mg)	513.34	604.13	624.95	700.59	634.47
Vit C (mg)	25.44	119.54	39.6	105.12	263.55
Vit A (mcg)	1114.81	489.9	872.33	482.06	371.09
Custo	R\$ 1.72	R\$ 1.94	R\$ 1.8	R\$ 1.86	R\$ 1.86
Verduras/Legumes/Frutas (g):	1113				

Semana 3					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	131.53	147.21	134.08	130.18	142.36
Proteína (g)	27.94	24.77	26.26	28.95	24.81
Lipídeos (g)	16.11	20.97	16.59	16.71	19.88
Gordura Saturada (g)	3.82	4.63	3.29	2.99	3.41
Acucar Adicionado (g)	4.03	0.0	0.0	0.0	0.0
Sódio (mg)	520.47	806.76	741.95	758.21	583.38
Vit C (mg)	65.19	45.67	93.75	45.35	98.81
Vit A (mcg)	461.3	803.15	959.54	449.13	839.67
Custo	R\$ 1.8	R\$ 1.98	R\$ 1.74	R\$ 1.98	R\$ 1.91
Verduras/Legumes/Frutas (g):	952				

Semana 4					

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	133.14	138.96	130.61	132.13	136.84
Proteína (g)	31.2	25.05	28.06	29.07	26.05
Lipídeos (g)	17.42	17.06	20.95	17.05	20.61
Gordura Saturada (g)	3.38	3.09	3.65	3.85	4.41
Acucar Adicionado (g)	0.0	0.0	0.0	4.03	0.0
Sódio (mg)	696.88	871.05	658.67	784.57	497.22
Vit C (mg)	50.23	238.69	25.62	66.25	92.29
Vit A (mcg)	363.94	475.0	713.91	543.83	496.3
Custo	R\$ 1.76	R\$ 1.97	R\$ 1.93	R\$ 1.79	R\$ 1.98
Verduras/Legumes/Frutas (g):	968				