

Semana 1					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	135.97	131.93	130.26	136.13	140.2
Proteína (g)	28.17	26.15	24.55	26.95	29.12
Lipídeos (g)	16.08	19.84	17.01	16.42	18.27
Gordura Saturada (g)	3.17	5.11	3.29	3.97	3.32
Acucar Adicionado (g)	0.0	4.03	0.0	4.83	0.0
Sódio (mg)	586.83	1084.13	549.77	627.69	894.64
Vit C (mg)	84.06	83.4	66.49	224.24	12.39
Vit A (mcg)	259.52	51.73	1123.29	426.29	86.51
Custo	R\$ 1.96	R\$ 2.11	R\$ 1.54	R\$ 2.38	R\$ 2.18
Verduras/Legumes/Frutas (g):	933				

Semana 2					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	135.97	131.93	130.26	133.58	142.5
Proteína (g)	28.17	26.15	24.55	25.89	29.81
Lipídeos (g)	16.08	19.84	17.01	17.47	18.37
Gordura Saturada (g)	3.17	5.11	3.29	4.79	3.32
Acucar Adicionado (g)	0.0	4.03	0.0	0.2	0.0
Sódio (mg)	586.83	1084.13	549.77	880.11	896.41
Vit C (mg)	84.06	83.4	66.49	198.18	35.88
Vit A (mcg)	259.52	51.73	1123.29	435.23	83.36
Custo	R\$ 1.96	R\$ 2.11	R\$ 1.54	R\$ 2.32	R\$ 2.19
Verduras/Legumes/Frutas (g):	883				

Semana 3					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	131.88	131.77	130.26	132.13	138.62
Proteína (g)	25.25	32.39	24.55	26.61	29.14
Lipídeos (g)	16.47	16.91	17.01	19.08	18.27
Gordura Saturada (g)	3.15	5.2	3.29	3.92	4.44
Acucar Adicionado (g)	0.0	0.0	0.0	4.03	0.0
Sódio (mg)	519.17	1339.71	549.77	992.66	947.42
Vit C (mg)	70.67	52.4	66.49	251.66	8.19
Vit A (mcg)	152.23	164.59	1123.29	312.74	100.08
Custo	R\$ 1.72	R\$ 2.27	R\$ 1.54	R\$ 2.24	R\$ 2.17
Verduras/Legumes/Frutas (g):	853				

Semana 4					

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	135.89	133.45	131.77	132.61	138.01
Proteína (g)	25.44	32.7	24.38	29.14	29.75
Lipídeos (g)	16.37	17.06	18.9	16.01	18.35
Gordura Saturada (g)	3.13	5.22	3.58	3.63	3.32
Acucar Adicionado (g)	0.0	0.0	0.0	4.03	0.0
Sódio (mg)	519.17	1339.05	546.99	778.04	896.41
Vit C (mg)	62.1	55.78	55.86	250.87	40.42
Vit A (mcg)	126.58	119.44	792.02	416.73	84.19
Custo	R\$ 1.83	R\$ 2.28	R\$ 1.9	R\$ 1.94	R\$ 2.03
Verduras/Legumes/Frutas (g):	898				