

Semana 1					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	131.28	130.89	132.08	136.82	133.32
Proteína (g)	25.24	31.6	28.66	25.65	24.02
Lipídeos (g)	16.82	18.42	16.66	17.05	19.22
Gordura Saturada (g)	3.12	3.52	3.09	3.03	3.37
Acucar Adicionado (g)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sódio (mg)	498.79	636.65	1012.11	515.0	849.37
Vit C (mg)	55.95	56.78	192.6	116.82	91.2
Vit A (mcg)	1155.15	47.73	296.14	1117.86	841.91
Custo	R\$ 1.55	R\$ 1.62	R\$ 1.96	R\$ 1.84	R\$ 1.71
Verduras/Legumes/Frutas (g):	975				

Semana 2					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	131.14	131.98	130.25	130.18	132.0
Proteína (g)	24.05	31.05	28.07	29.79	25.09
Lipídeos (g)	16.1	18.81	18.27	16.22	18.12
Gordura Saturada (g)	3.59	3.58	3.2	3.01	3.09
Acucar Adicionado (g)	4.03	0.0	0.0	0.0	0.0
Sódio (mg)	876.35	482.16	642.72	748.67	524.67
Vit C (mg)	61.37	22.87	217.66	47.65	113.32
Vit A (mcg)	941.92	634.31	58.49	559.72	1122.01
Custo	R\$ 1.67	R\$ 1.89	R\$ 1.78	R\$ 1.77	R\$ 1.73
Verduras/Legumes/Frutas (g):	924				

Semana 3					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	131.77	132.42	130.53	130.16	134.7
Proteína (g)	26.03	27.65	27.91	24.96	30.71
Lipídeos (g)	19.05	16.8	16.26	21.32	16.79
Gordura Saturada (g)	5.08	3.15	2.85	3.78	3.06
Acucar Adicionado (g)	4.03	0.0	0.0	0.0	0.0
Sódio (mg)	628.26	505.34	668.22	1069.75	560.79
Vit C (mg)	55.29	217.73	43.64	94.63	112.54
Vit A (mcg)	820.2	334.29	107.17	1259.93	432.75
Custo	R\$ 1.95	R\$ 1.73	R\$ 1.76	R\$ 1.81	R\$ 2.0
Verduras/Legumes/Frutas (g):	1032				

Semana 4					
----------	--	--	--	--	--

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	130.16	142.37	130.38	130.4	130.53
Proteína (g)	30.11	27.46	24.05	26.24	31.86
Lipídeos (g)	16.85	16.95	16.51	16.7	18.88
Gordura Saturada (g)	3.51	3.57	2.84	3.06	3.58
Acucar Adicionado (g)	4.03	0.0	0.0	0.0	0.0
Sódio (mg)	1159.89	614.36	510.63	730.75	481.24
Vit C (mg)	49.0	33.6	219.92	63.37	49.86
Vit A (mcg)	421.98	1480.06	364.5	195.46	651.44
Custo	R\$ 1.8	R\$ 1.71	R\$ 1.76	R\$ 1.85	R\$ 1.63
Verduras/Legumes/Frutas (g):	824				