

Semana 1					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	139.54	130.47	130.5	130.43	131.01
Proteína (g)	26.95	25.85	29.01	27.09	31.5
Lipídeos (g)	16.02	16.46	18.34	16.4	16.06
Gordura Saturada (g)	3.17	4.23	3.75	3.38	4.12
Acucar Adicionado (g)	0.0	4.03	0.0	0.0	4.03
Sódio (mg)	402.47	520.26	537.97	445.34	527.95
Vit C (mg)	219.77	93.36	38.72	87.42	123.34
Vit A (mcg)	191.15	11122.6	476.65	387.55	159.16
Custo	R\$ 1.99	R\$ 2.64	R\$ 2.09	R\$ 2.42	R\$ 3.18
Verduras/Legumes/Frutas (g):	1158				

Semana 2					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	131.22	130.96	136.37	130.82	130.59
Proteína (g)	26.22	30.0	29.8	30.94	24.9
Lipídeos (g)	18.62	17.95	18.39	17.84	16.67
Gordura Saturada (g)	3.58	5.0	3.75	4.05	4.28
Acucar Adicionado (g)	0.0	4.83	0.0	0.0	4.83
Sódio (mg)	418.43	632.25	539.37	491.18	511.33
Vit C (mg)	26.55	210.21	89.91	67.5	80.01
Vit A (mcg)	811.74	314.77	441.0	11074.58	334.98
Custo	R\$ 1.9	R\$ 3.45	R\$ 2.21	R\$ 2.53	R\$ 2.53
Verduras/Legumes/Frutas (g):	1024				

Semana 3					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	132.84	130.22	133.07	134.27	131.86
Proteína (g)	32.32	26.43	25.11	28.09	24.36
Lipídeos (g)	16.02	20.18	16.33	17.81	16.08
Gordura Saturada (g)	3.3	4.99	3.04	4.07	3.7
Acucar Adicionado (g)	0.0	4.03	0.0	0.0	4.03
Sódio (mg)	571.15	417.61	497.32	493.35	482.35
Vit C (mg)	253.47	124.07	49.9	102.07	55.88
Vit A (mcg)	146.87	315.15	1044.87	11140.27	377.52
Custo	R\$ 3.3	R\$ 2.85	R\$ 1.76	R\$ 2.44	R\$ 2.24
Verduras/Legumes/Frutas (g):	1265				

Semana 4					

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	131.65	130.41	130.01	133.83	131.86
Proteína (g)	31.0	26.6	29.81	25.65	24.36
Lipídeos (g)	16.16	21.64	16.49	17.21	16.08
Gordura Saturada (g)	3.08	5.73	3.72	2.99	3.7
Acucar Adicionado (g)	0.0	4.83	0.0	0.0	4.03
Sódio (mg)	617.25	458.75	512.1	462.6	482.35
Vit C (mg)	79.58	83.18	126.49	192.88	55.88
Vit A (mcg)	299.82	164.61	768.08	1141.36	377.52
Custo	R\$ 3.03	R\$ 2.31	R\$ 2.93	R\$ 1.95	R\$ 2.24
Verduras/Legumes/Frutas (g):	1068				