

Semana 1					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	130.12	136.82	130.32	132.98	132.41
Proteína (g)	24.15	29.31	24.59	27.17	24.5
Lipídeos (g)	16.16	18.32	16.96	16.11	16.08
Gordura Saturada (g)	3.25	3.32	3.29	3.66	4.52
Acucar Adicionado (g)	0.0	0.0	0.0	4.03	4.03
Sódio (mg)	641.33	897.06	550.49	606.04	800.4
Vit C (mg)	105.32	41.07	41.38	79.17	54.5
Vit A (mcg)	593.01	154.16	1174.59	47.49	104.14
Custo	R\$ 1.65	R\$ 2.06	R\$ 1.52	R\$ 1.94	R\$ 1.73
Verduras/Legumes/Frutas (g):	681				

Semana 2					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	134.14	136.82	131.41	132.98	132.41
Proteína (g)	24.41	29.31	29.83	27.17	24.5
Lipídeos (g)	16.15	18.32	18.08	16.11	16.08
Gordura Saturada (g)	3.17	3.32	3.63	3.66	4.52
Acucar Adicionado (g)	0.0	0.0	0.0	4.03	4.03
Sódio (mg)	650.33	897.06	756.21	606.04	800.4
Vit C (mg)	99.68	41.07	34.54	79.17	54.5
Vit A (mcg)	578.73	154.16	495.17	47.49	104.14
Custo	R\$ 1.66	R\$ 2.06	R\$ 1.59	R\$ 1.94	R\$ 1.73
Verduras/Legumes/Frutas (g):	707				

Semana 3					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	134.14	136.82	131.41	132.98	130.15
Proteína (g)	24.41	29.31	29.83	27.17	24.15
Lipídeos (g)	16.15	18.32	18.08	16.11	16.09
Gordura Saturada (g)	3.17	3.32	3.63	3.66	4.52
Acucar Adicionado (g)	0.0	0.0	0.0	4.03	4.03
Sódio (mg)	650.33	897.06	756.21	606.04	801.32
Vit C (mg)	99.68	41.07	34.54	79.17	58.3
Vit A (mcg)	578.73	154.16	495.17	47.49	84.7
Custo	R\$ 1.66	R\$ 2.06	R\$ 1.59	R\$ 1.94	R\$ 1.86
Verduras/Legumes/Frutas (g):	709				

Semana 4					

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	134.14	136.82	131.41	131.2	137.92
Proteína (g)	24.41	29.31	29.83	24.97	25.08
Lipídeos (g)	16.15	18.32	18.08	17.52	17.18
Gordura Saturada (g)	3.17	3.32	3.63	3.69	4.68
Acucar Adicionado (g)	0.0	0.0	0.0	4.03	4.03
Sódio (mg)	650.33	897.06	756.21	748.21	811.34
Vit C (mg)	99.68	41.07	34.54	82.97	78.61
Vit A (mcg)	578.73	154.16	495.17	240.11	85.52
Custo	R\$ 1.66	R\$ 2.06	R\$ 1.59	R\$ 1.76	R\$ 1.83
Verduras/Legumes/Frutas (g):	727				