

Semana 1					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	131.02	132.26	132.47	131.46	132.79
Proteína (g)	25.28	25.49	25.69	30.04	26.76
Lipídeos (g)	16.8	16.12	16.25	16.41	16.12
Gordura Saturada (g)	3.12	4.08	3.35	4.17	3.03
Acucar Adicionado (g)	0.0	4.83	0.0	4.03	0.0
Sódio (mg)	498.24	466.57	444.5	515.13	660.95
Vit C (mg)	55.59	82.84	46.39	254.42	23.83
Vit A (mcg)	1153.35	198.38	306.07	11031.32	100.85
Custo	R\$ 1.59	R\$ 2.06	R\$ 2.41	R\$ 2.77	R\$ 2.25
Verduras/Legumes/Frutas (g):	952				

Semana 2					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	131.91	130.41	135.07	130.23	132.67
Proteína (g)	25.42	26.6	25.19	26.81	29.06
Lipídeos (g)	16.88	21.64	16.24	16.01	16.66
Gordura Saturada (g)	3.12	5.73	2.9	3.67	4.14
Acucar Adicionado (g)	0.0	4.83	0.0	4.03	0.0
Sódio (mg)	498.24	458.75	525.54	556.74	558.54
Vit C (mg)	84.45	83.18	218.9	45.16	84.52
Vit A (mcg)	1103.85	164.61	340.56	532.78	10899.38
Custo	R\$ 1.64	R\$ 2.31	R\$ 2.46	R\$ 2.72	R\$ 2.62
Verduras/Legumes/Frutas (g):	1012				

Semana 3					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	132.48	130.41	134.28	130.56	130.11
Proteína (g)	24.26	26.6	26.8	25.54	27.77
Lipídeos (g)	17.03	21.64	16.65	16.39	16.68
Gordura Saturada (g)	3.29	5.73	3.11	3.36	3.26
Acucar Adicionado (g)	0.0	4.83	0.0	4.03	0.0
Sódio (mg)	550.68	458.75	658.01	528.6	496.62
Vit C (mg)	65.75	83.18	44.47	28.94	125.73
Vit A (mcg)	1103.01	164.61	107.06	78.45	418.07
Custo	R\$ 1.83	R\$ 2.31	R\$ 2.37	R\$ 2.23	R\$ 2.12
Verduras/Legumes/Frutas (g):	993				

Semana 4					

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	132.58	131.37	131.38	135.78	130.73
Proteína (g)	32.12	25.35	25.79	28.38	24.03
Lipídeos (g)	20.08	16.04	16.17	18.34	16.21
Gordura Saturada (g)	4.24	4.08	3.03	4.55	3.23
Acucar Adicionado (g)	0.0	4.83	0.0	4.03	0.0
Sódio (mg)	537.06	466.57	650.14	497.24	434.49
Vit C (mg)	216.96	53.99	19.5	34.91	145.59
Vit A (mcg)	11481.72	247.88	37.2	447.09	631.97
Custo	R\$ 2.43	R\$ 2.01	R\$ 2.5	R\$ 1.97	R\$ 2.4
Verduras/Legumes/Frutas (g):	956				