

Semana 1					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	139.49	131.59	132.56	130.23	130.63
Proteína (g)	27.67	28.15	27.11	29.71	24.64
Lipídeos (g)	16.2	17.59	16.41	17.98	16.38
Gordura Saturada (g)	3.26	3.27	4.44	3.35	5.01
Acucar Adicionado (g)	0.0	0.0	4.03	0.0	0.0
Sódio (mg)	820.77	405.09	822.22	723.3	614.93
Vit C (mg)	95.92	86.17	177.44	58.21	73.71
Vit A (mcg)	987.76	950.62	298.2	485.4	556.65
Custo	R\$ 1.75	R\$ 1.7	R\$ 1.92	R\$ 1.92	R\$ 2.3
Verduras/Legumes/Frutas (g):	985				

Semana 2					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	144.55	131.53	138.46	132.67	131.95
Proteína (g)	27.93	27.51	24.97	24.24	27.87
Lipídeos (g)	17.05	16.73	16.84	19.05	16.27
Gordura Saturada (g)	3.57	3.15	4.53	3.42	2.85
Acucar Adicionado (g)	0.0	0.0	4.03	0.0	0.0
Sódio (mg)	614.36	505.34	1111.01	622.95	668.22
Vit C (mg)	69.65	188.88	104.99	73.84	53.43
Vit A (mcg)	1446.86	383.79	375.08	1132.14	77.12
Custo	R\$ 1.61	R\$ 1.68	R\$ 2.05	R\$ 1.86	R\$ 1.63
Verduras/Legumes/Frutas (g):	919				

Semana 3					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	139.15	132.08	133.53	130.41	140.15
Proteína (g)	28.18	31.25	26.49	25.66	24.92
Lipídeos (g)	20.7	21.34	24.05	16.2	16.01
Gordura Saturada (g)	4.97	3.95	5.33	2.98	2.68
Acucar Adicionado (g)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sódio (mg)	596.58	653.7	601.08	588.34	855.55
Vit C (mg)	43.89	36.49	257.81	56.04	111.55
Vit A (mcg)	881.0	624.71	213.49	810.86	184.4
Custo	R\$ 1.77	R\$ 1.92	R\$ 2.18	R\$ 1.72	R\$ 1.85
Verduras/Legumes/Frutas (g):	1028				

Semana 4					

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	141.4	137.27	132.66	130.03	132.29
Proteína (g)	27.44	31.44	26.6	26.38	28.03
Lipídeos (g)	16.98	18.48	16.7	19.25	17.15
Gordura Saturada (g)	3.57	3.52	3.06	3.42	3.07
Acucar Adicionado (g)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sódio (mg)	615.28	638.65	729.83	605.47	701.52
Vit C (mg)	44.59	181.56	59.57	69.65	51.77
Vit A (mcg)	1476.91	28.8	214.91	1317.35	324.18
Custo	R\$ 1.69	R\$ 1.87	R\$ 1.71	R\$ 1.91	R\$ 1.77
Verduras/Legumes/Frutas (g):	878				