

Semana 1					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	130.3	132.99	138.19	130.7	130.81
Proteína (g)	25.14	24.88	29.31	26.33	27.96
Lipídeos (g)	16.58	17.1	18.52	18.29	22.7
Gordura Saturada (g)	4.62	3.29	3.34	3.92	4.3
Acucar Adicionado (g)	0.2	0.0	0.0	4.03	0.0
Sódio (mg)	925.99	552.5	897.06	711.83	839.96
Vit C (mg)	48.92	196.95	73.96	85.06	77.85
Vit A (mcg)	79.32	1153.34	129.49	149.51	441.03
Custo	R\$ 1.75	R\$ 1.65	R\$ 2.16	R\$ 2.25	R\$ 1.96
Verduras/Legumes/Frutas (g):	918				

Semana 2					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	133.04	130.22	140.46	131.57	130.77
Proteína (g)	25.46	24.6	28.97	27.64	24.49
Lipídeos (g)	16.67	17.2	18.35	19.69	18.22
Gordura Saturada (g)	4.62	3.31	3.32	4.25	3.21
Acucar Adicionado (g)	0.2	0.0	0.0	4.03	0.0
Sódio (mg)	928.72	549.77	897.98	887.18	624.86
Vit C (mg)	179.38	89.58	50.12	16.92	90.2
Vit A (mcg)	109.37	1128.66	103.84	36.29	572.08
Custo	R\$ 1.86	R\$ 1.77	R\$ 2.21	R\$ 2.11	R\$ 1.66
Verduras/Legumes/Frutas (g):	843				

Semana 3					
Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	131.31	132.69	146.67	133.31	132.66
Proteína (g)	32.56	24.58	29.3	25.06	25.76
Lipídeos (g)	17.03	17.15	18.33	16.79	16.57
Gordura Saturada (g)	6.34	3.29	3.32	3.51	3.15
Acucar Adicionado (g)	0.0	0.0	0.0	4.03	0.0
Sódio (mg)	1389.15	553.15	897.33	705.24	519.17
Vit C (mg)	43.35	226.45	25.87	50.21	96.92
Vit A (mcg)	136.16	1173.81	52.49	157.81	149.08
Custo	R\$ 2.31	R\$ 1.73	R\$ 2.15	R\$ 1.99	R\$ 1.75
Verduras/Legumes/Frutas (g):	723				

Semana 4					

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	132.74	133.0	138.01	131.55	131.89
Proteína (g)	32.41	24.08	29.75	28.55	25.95
Lipídeos (g)	16.88	16.96	18.35	19.02	18.63
Gordura Saturada (g)	5.2	3.29	3.32	4.1	3.58
Acucar Adicionado (g)	0.0	0.0	0.0	4.03	0.0
Sódio (mg)	1338.79	550.68	896.41	1009.18	418.17
Vit C (mg)	41.41	46.69	40.42	211.97	45.06
Vit A (mcg)	167.74	1122.46	84.19	39.34	835.36
Custo	R\$ 2.28	R\$ 1.64	R\$ 2.03	R\$ 2.22	R\$ 2.0
Verduras/Legumes/Frutas (g):	777				

Semana 5

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	135.69	138.08	138.49	133.16	138.1
Proteína (g)	24.44	24.37	29.61	28.86	26.27
Lipídeos (g)	17.45	16.13	18.47	18.79	18.61
Gordura Saturada (g)	4.54	3.17	3.34	4.08	3.58
Acucar Adicionado (g)	0.2	0.0	0.0	4.03	0.0
Sódio (mg)	1022.4	650.6	896.41	1008.76	417.52
Vit C (mg)	102.99	79.23	44.46	105.82	20.81
Vit A (mcg)	475.99	507.93	109.01	84.49	784.01
Custo	R\$ 2.0	R\$ 1.73	R\$ 2.08	R\$ 2.24	R\$ 1.93
Verduras/Legumes/Frutas (g):	933				

Semana 6

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	132.97	142.1	134.9	130.0	132.12
Proteína (g)	32.83	25.55	24.08	27.35	26.36
Lipídeos (g)	16.94	16.05	20.94	17.09	18.69
Gordura Saturada (g)	5.2	3.03	4.38	3.9	3.58
Acucar Adicionado (g)	0.0	0.0	0.0	4.03	0.0
Sódio (mg)	1339.05	597.33	671.62	733.64	418.43
Vit C (mg)	51.75	64.54	55.64	78.37	55.41
Vit A (mcg)	94.62	512.29	187.34	421.18	762.24
Custo	R\$ 2.24	R\$ 1.59	R\$ 2.18	R\$ 2.08	R\$ 1.95
Verduras/Legumes/Frutas (g):	835				

Semana 7

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	132.66	130.78	138.95	132.05	131.22

Proteína (g)	26.92	26.46	32.74	28.9	26.22
Lipídeos (g)	16.33	20.61	16.86	17.94	18.62
Gordura Saturada (g)	3.03	3.94	5.2	3.95	3.58
Acucar Adicionado (g)	0.0	0.0	0.0	4.03	0.0
Sódio (mg)	651.95	644.98	1338.14	892.28	418.43
Vit C (mg)	176.95	86.2	17.16	115.54	26.55
Vit A (mcg)	84.38	208.89	116.39	415.76	811.74
Custo	R\$ 2.36	R\$ 1.98	R\$ 2.22	R\$ 1.86	R\$ 1.9
Verduras/Legumes/Frutas (g):	903				

Semana 8

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Carboidratos (g)	138.19	141.36	130.68	130.51	135.97
Proteína (g)	29.31	24.74	24.56	29.69	28.17
Lipídeos (g)	18.52	16.05	17.5	17.98	16.08
Gordura Saturada (g)	3.34	3.14	4.54	3.95	3.17
Acucar Adicionado (g)	0.0	0.0	0.2	4.03	0.0
Sódio (mg)	897.06	531.29	1022.4	1077.06	586.83
Vit C (mg)	73.96	188.55	126.6	29.5	84.06
Vit A (mcg)	129.49	109.01	457.37	482.27	259.52
Custo	R\$ 2.16	R\$ 2.13	R\$ 2.04	R\$ 1.67	R\$ 1.96
Verduras/Legumes/Frutas (g):	927				