

## Composição Nutricional

| Dia |                 | Cardápio                            | Gramagem | Valor calórico (kcal) |
|-----|-----------------|-------------------------------------|----------|-----------------------|
| 1   | Almoço          | Arroz                               | 125g     | 160                   |
|     |                 | Feijão                              | 85g      | 64,6                  |
|     |                 | Bife suíno acebolado                | 100g     | 386,1                 |
|     |                 | Farofa de cenoura                   | 100g     | 386,1                 |
|     |                 | Mix de folhas                       | 60g      | 5,4                   |
|     |                 | Beterraba cozida                    | 60g      | 20,4                  |
|     |                 | Pepino                              | 60g      | 6                     |
|     | Sobremesa       | Melão                               | 100g     | 93                    |
|     | Vegetariano     | Pimentão recheado c/ grãos e queijo | 100g     | 13,12                 |
|     |                 |                                     |          |                       |
|     | Lanche da noite | Omelete de forno                    | 100g     | 321,6                 |
|     |                 | Suco                                | 250ml    | 55                    |
|     |                 | Café                                | 250ml    | 22,5                  |
|     |                 | Laranja                             | 100g     | 33                    |
|     |                 |                                     |          | 1566,82               |
| 2   | Café da Manhã   | Pão c/ queijo                       | 50g      | 142,8                 |
|     |                 | Laranja                             | 100g     | 41                    |
|     |                 | Suco                                | 250ml    | 55                    |
|     |                 | Café                                | 250ml    | 22,5                  |
|     |                 |                                     |          |                       |
|     | Almoço          | Arroz                               | 125g     | 160                   |
|     |                 | Feijão                              | 85g      | 64,6                  |
|     |                 | Coxa e sobrecoxa assada             | 100g     | 190,8                 |
|     |                 | Chuchu refogado                     | 100g     | 5,4                   |
|     |                 | Acelga                              | 60g      | 5,4                   |
|     |                 | Repolho                             | 60g      | 10,2                  |
|     |                 | Abobrinha                           | 60g      | 9                     |
|     |                 |                                     |          |                       |
|     | Sobremesa       | Laranja                             | 100g     | 41                    |
|     | Vegetariano     | Lasanha de berinjela                | 100g     | 257,93                |
|     |                 |                                     |          |                       |
|     | Lanche da noite | Pão c/ queijo                       | 50g      | 142,8                 |
|     |                 | Melão                               | 100g     | 93                    |
|     |                 | Café                                | 250ml    | 22,5                  |
|     |                 | Suco                                | 250ml    | 55                    |
|     |                 |                                     |          | 1057,63               |
|     | Almoço          | Arroz                               | 125g     | 160                   |
|     |                 | Feijão                              | 85g      | 64,6                  |
|     |                 | Escondidinho de carne moída         | 100g     | 386,1                 |
|     |                 | Acelga ao alho                      | 100g     | 16,2                  |
|     |                 | Repolho                             | 60g      | 10,2                  |
|     |                 | Berinjela                           | 60g      | 16,8                  |
|     |                 |                                     |          |                       |

|   |                 |                                     |       |         |
|---|-----------------|-------------------------------------|-------|---------|
| 3 |                 | Cenoura ralada                      | 60g   | 6       |
|   | Sobremesa       | Melão                               | 100g  | 93      |
|   | Vegetariano     | Pimentão recheado c/ grãos e queijo | 100g  | 13,12   |
|   |                 |                                     |       |         |
|   | Lanche da noite | Pizza de assadeira                  | 100g  | 191,7   |
|   |                 | Café                                | 250ml | 22,5    |
|   |                 | Suco                                | 250ml | 55      |
|   |                 | Paçoquinha                          | 20g   | 103     |
|   |                 |                                     |       | 1138,22 |
|   | Café da Manhã   | Bolo                                | 80g   | 290,4   |
|   |                 | Banana                              | 120g  | 110,4   |
|   |                 | Café                                | 250ml | 22,5    |
|   |                 | Suco                                | 250ml | 55      |
|   |                 |                                     |       |         |
| 6 | Almoço          | Arroz                               | 125g  | 160     |
|   |                 | Feijão                              | 85g   | 64,6    |
|   |                 | Strogonoff frango                   | 100g  | 221     |
|   |                 | Batata palha                        | 60g   | 20,4    |
|   |                 | Alface                              | 60g   | 5,4     |
|   |                 | Mix de grãos                        | 60g   | 82      |
|   |                 | Chuchu                              | 60g   | 5,4     |
|   |                 |                                     |       |         |
|   | Sobremesa       | Paçoquinha                          | 20g   | 103     |
|   | Vegetariano     | Strogonoff de grão de bico          | 100g  | 201,8   |
|   |                 |                                     |       |         |
|   | Lanche da noite | Pão c/ queijo                       | 80g   | 290,4   |
|   |                 | Suco                                | 250ml | 55      |
|   |                 | Café                                | 250ml | 22,5    |
|   |                 | Laranja                             | 100g  | 41      |
|   |                 |                                     |       | 1272,5  |
|   | Café da Manhã   | Rosca                               | 100g  | 351     |
|   |                 | Melão                               | 100g  | 41      |
|   |                 | Suco                                | 250ml | 55      |
|   |                 | Café                                | 250ml | 22,5    |
|   |                 |                                     |       |         |
| 7 | Almoço          | Arroz                               | 125g  | 160     |
|   |                 | Feijão                              | 85g   | 64,6    |
|   |                 | Pernil ao Barbecue                  | 100g  | 386,1   |
|   |                 | Farofa acebolada                    | 100g  | 386,1   |
|   |                 | Mix de folhas                       | 60g   | 5,4     |
|   |                 | Beterraba cozida                    | 60g   | 20,4    |
|   |                 | Pepino                              | 60g   | 6       |
|   | Sobremesa       | Spumoni                             | 60g   | 155     |
|   | Vegetariano     | Ovo cozido                          | 100g  | 91      |
|   |                 |                                     |       |         |
|   | Lanche da noite | Laranja                             | 100g  | 41      |
|   |                 | Pão com pate de frango              | 80g   | 209,5   |
|   |                 | Café                                | 250ml | 22,5    |

|   |                 |                           |       |         |
|---|-----------------|---------------------------|-------|---------|
| 8 | Almoço          | Suco                      | 250ml | 55      |
|   |                 |                           |       | 1602,6  |
|   |                 | Arroz                     | 125g  | 160     |
|   |                 | Feijão                    | 85g   | 64,6    |
|   |                 | Bife de palma a pizzaiolo | 100g  | 255,96  |
|   |                 | Macarrão primavera        | 100g  | 85,23   |
|   |                 | Acelga                    | 60g   | 5,4     |
|   |                 | Cenoura ralada            | 60g   | 9       |
|   |                 | Abobrinha                 | 60g   | 9       |
|   | Sobremesa       | Melancia                  | 100g  | 41      |
|   | Vegetariano     | Nhoque de abobora ao sugo | 100g  | 121,54  |
|   |                 |                           |       |         |
|   | Lanche da noite | Torta de carne moida      | 100g  | 160     |
|   |                 | Café                      | 250ml | 22,5    |
|   |                 | Suco                      | 250ml | 92,5    |
|   |                 | Melancia                  | 100g  | 41      |
|   |                 |                           |       | 1067,73 |
| 9 | Café da Manhã   | Rosca                     | 100g  | 351     |
|   |                 | Melão                     | 100g  | 41      |
|   |                 | Suco                      | 250ml | 55      |
|   |                 | Café                      | 250ml | 22,5    |
|   |                 |                           |       |         |
|   | Almoço          | Arroz                     | 125g  | 160     |
|   |                 | Feijão                    | 85g   | 64,6    |
|   |                 | File de frango grelhado   | 100g  | 190,8   |
|   |                 | Mandioca cremosa          | 100g  | 19,99   |
|   |                 | Mix de folhas             | 60g   | 5,4     |
|   |                 | Batata doce               | 60g   | 105     |
|   |                 | Repolho temperado         | 60g   | 10,2    |
|   | sobremesa       | Pudim de pão              | 100g  | 216     |
|   | Vegetariano     | Omelete                   | 100g  | 321,6   |
|   |                 |                           |       |         |
|   | Lanche da noite | Pão frances c/ queijo     | 80g   | 290,4   |
|   |                 | Café                      | 250ml | 22,5    |
|   |                 | Leite                     | 250ml | 0       |
|   |                 | Banana                    | 100g  | 110,4   |
|   |                 |                           |       | 1516,89 |
|   | Café da Manhã   | Pão doce com manteiga     | 100g  | 351     |
|   |                 | Banana                    | 100g  | 110,4   |
|   |                 | Suco                      | 250ml | 92,5    |
|   |                 | Café                      | 250ml | 22,5    |
|   |                 |                           |       |         |
|   |                 | Arroz                     | 125g  | 160     |
|   |                 | Feijão                    | 85g   | 64,6    |
|   |                 | Picadinho Bovino          | 100g  | 190,8   |
|   |                 | Peixe assado              | 100g  | 192     |

|    |                 |                               |       |         |
|----|-----------------|-------------------------------|-------|---------|
| 10 | Almoço          | Pure de batata                | 100g  | 399,6   |
|    |                 | Alface                        | 60g   | 5,4     |
|    |                 | Vinagrete                     | 60g   | 38,5    |
|    |                 | Mix de grãos                  | 60g   | 82      |
|    |                 | Laranja                       | 100g  | 41      |
|    | Vegetariano     | Panqueca de queijo com tomate | 100g  | 188,75  |
|    |                 |                               |       |         |
|    | Lanche da noite | Panqueca de frango            | 100g  | 168,75  |
|    |                 | Banana                        | 100g  | 110,4   |
|    |                 | Café                          | 250ml | 22,5    |
|    |                 | Suco                          | 250ml | 92,5    |
|    |                 |                               |       | 1756,8  |
| 13 | Almoço          | Arroz                         | 125g  | 160     |
|    |                 | Feijão                        | 85g   | 64,6    |
|    |                 | File de frango grelhado       | 100g  | 190,8   |
|    |                 | Yakissoba                     | 100g  | 115     |
|    |                 | Alface                        | 60g   | 5,4     |
|    |                 | Mix de grãos                  | 60g   | 82      |
|    |                 | Beterraba ralada              | 60g   | 20,4    |
|    |                 | Melão                         | 100g  | 93      |
|    | Vegetariano     | Tomate recheado               | 100g  | 13,12   |
|    |                 |                               |       |         |
|    | Lanche da noite | Pão de queijo                 | 80g   | 142,8   |
|    |                 | Café                          | 250ml | 22,5    |
|    |                 | Suco                          | 250ml | 92,5    |
|    |                 | Laranja                       | 100g  | 41      |
|    |                 |                               |       | 1043,12 |
| 14 | Café da Manhã   | Pão c/ pate de frango         | 80g   | 209,5   |
|    |                 |                               |       |         |
|    |                 | Suco                          | 250ml | 92,5    |
|    |                 | Café                          | 250ml | 22,5    |
|    | Almoço          | Arroz                         | 125g  | 160     |
|    |                 | Feijão                        | 85g   | 64,6    |
|    |                 | Carne de panela               | 100g  | 212     |
|    |                 | Farofa de banana              | 100g  | 386,1   |
|    |                 | Acelga                        | 60g   | 5,4     |
|    |                 | Repolho                       | 60g   | 10,2    |
|    |                 | Abobrinha                     | 60g   | 9       |
|    |                 | Paçoquinha                    | 20g   | 103     |
|    | Vegetariano     | Almondegas de soja            | 100g  | 187     |
|    |                 |                               |       |         |
|    | Lanche da noite | Pão c/ pate de frango         | 80g   | 209,5   |
|    |                 | Café                          | 250ml | 22,5    |
|    |                 | Suco                          | 250ml | 92,5    |
|    |                 | Melão                         | 100g  | 93      |

|    |                 |                           |       |         |
|----|-----------------|---------------------------|-------|---------|
|    |                 |                           |       | 1554,8  |
| 15 | Almoço          | Arroz                     | 125g  | 160     |
|    |                 | Feijão                    | 85g   | 64,6    |
|    |                 | Almondegas                | 100g  | 255,96  |
|    |                 | Acelga ao alho            | 100g  | 16,2    |
|    |                 | Alface                    | 60g   | 5,4     |
|    |                 | Beterraba cozida          | 60g   | 20,4    |
|    |                 | Acelga c/ tomate          | 60g   | 5,4     |
|    |                 | Melancia                  | 100g  | 41      |
|    | Vegetariano     | Brocolis gratinado        | 100g  | 16,8    |
|    |                 |                           |       |         |
|    | Lanche da noite | Torta de frango           | 100g  | 160     |
|    |                 | Café                      | 250ml | 22,5    |
|    |                 | Suco                      | 250ml | 92,5    |
|    |                 | Melancia                  | 100g  | 41      |
|    |                 |                           |       | 901,76  |
| 16 | Café da Manhã   | Pão de queijo             | 80g   | 142,8   |
|    |                 | Suco                      | 250ml | 92,5    |
|    |                 | Café                      | 250ml | 22,5    |
|    |                 | Maça                      | 100g  | 82      |
|    |                 |                           |       |         |
|    | Almoço          | Arroz                     | 125g  | 160     |
|    |                 | Feijão                    | 85g   | 64,6    |
|    |                 | Coxa e sobrecoxa refogada | 100g  | 190,8   |
|    |                 | Polenta                   | 100g  | 85,23   |
|    |                 | Pepino                    | 60g   | 6       |
|    |                 | Acelga                    | 60g   | 5,4     |
|    |                 | Cenoura ralada            | 60g   | 9       |
|    |                 | Arroz doce                | 100g  | 111     |
|    |                 |                           |       |         |
|    | Vegetariano     | Ovo cozido                | 100g  | 91      |
|    |                 |                           |       |         |
|    |                 | Buraco quente             | 100g  | 286     |
|    | Lanche da noite | Melancia                  | 100g  | 41      |
|    |                 | Café                      | 250ml | 22,5    |
|    |                 | Suco                      | 250ml | 55      |
|    |                 |                           |       | 1127,53 |
| 17 | Almoço          | Arroz                     | 125g  | 160     |
|    |                 | Feijão                    | 85g   | 64,6    |
|    |                 | Feijoada                  | 100g  | 172,31  |
|    |                 | Virado de couve           | 100g  | 386,1   |
|    |                 | Bicolor                   | 60g   | 29,4    |
|    |                 | Berinjela com tomate      | 60g   | 82      |
|    |                 | Mix de folhas             | 60g   | 5,4     |
|    |                 | Banana                    | 100g  | 110,4   |
|    |                 |                           |       |         |

|    |                 |                                    |       |         |
|----|-----------------|------------------------------------|-------|---------|
|    | Vegetariano     | Omelete de queijo e tomate         | 100g  | 321,6   |
|    |                 |                                    |       |         |
|    | Lanche da noite | Café                               | 250ml | 22,5    |
|    |                 | Suco                               | 250ml | 92,5    |
|    |                 | Canjiquinha                        | 100g  | 220     |
|    |                 | Maça                               | 100g  | 82      |
|    |                 |                                    |       | 1748,81 |
| 20 | Almoço          | Arroz                              | 125g  | 160     |
|    |                 | Feijão                             | 85g   | 64,6    |
|    |                 | Carne louca                        | 100g  | 190,8   |
|    |                 | Cenoura refogada                   | 100g  | 52,3    |
|    |                 | Beterraba ralada                   | 60g   | 20,4    |
|    |                 | Acelga                             | 60g   | 5,4     |
|    |                 | Chuchu                             | 60g   | 5,4     |
|    |                 | Maça                               | 100g  | 82      |
|    | Vegetariano     | Bolinho de grão de bico            | 100g  | 103     |
|    |                 |                                    |       |         |
|    | Lanche da noite | Pão de queijo c/ pernil            | 80g   | 209,5   |
|    |                 | Café                               | 250ml | 22,5    |
|    |                 | Suco                               | 250ml | 92,5    |
|    |                 | Banana                             | 100g  | 110,4   |
|    |                 |                                    |       | 1118,8  |
| 21 | Café da Manhã   | Pão c/ manteiga                    | 80g   | 286     |
|    |                 | Café                               | 250ml | 22,5    |
|    |                 | Suco                               | 250ml | 92,5    |
|    |                 | Banana                             | 100g  | 110,4   |
|    |                 |                                    |       |         |
|    | Almoço          | Arroz                              | 125g  | 160     |
|    |                 | Feijão                             | 85g   | 64,6    |
|    |                 | File de frango ao molho de laranja | 100g  | 190,8   |
|    |                 | Batata Chips                       | 60g   | 20,4    |
|    |                 | Alface                             | 60g   | 5,4     |
|    |                 | Beterraba cozida                   | 60g   | 20,4    |
|    |                 | Couve                              | 60g   | 29,4    |
|    |                 | Melancia                           | 100g  | 41      |
|    | Vegetariano     | Omelete de queijo e tomate         | 100g  | 321,6   |
|    |                 |                                    |       |         |
|    | Lanche da noite | Pão com pate de frango             | 80g   | 209,5   |
|    |                 | Melancia                           | 100g  | 41      |
|    |                 | Café                               | 250ml | 22,5    |
|    |                 | Suco                               | 250ml | 55      |
|    |                 |                                    |       | 1181,6  |
|    |                 | Arroz                              | 125g  | 160     |
|    |                 | Feijão                             | 85g   | 64,6    |
|    |                 | Escondidinho de carne              | 100g  | 108,48  |
|    |                 | Berinjela de forno                 | 100g  | 16,8    |

|    |                 |                               |       |         |
|----|-----------------|-------------------------------|-------|---------|
| 22 | Almoço          | Acelga                        | 60g   | 5,4     |
|    |                 | Mix de folhas                 | 60g   | 5,4     |
|    |                 | Tomate                        | 60g   | 9       |
|    |                 |                               |       |         |
|    |                 | Gelatina                      | 100g  | 380     |
|    | Vegetariano     | Sufilé de espinafre           | 100g  | 103     |
|    |                 |                               |       |         |
|    | Lanche da noite | Torta de frango               | 100g  | 197,73  |
|    |                 | Suco                          | 250ml | 55      |
|    |                 | Café                          | 250ml | 22,5    |
|    |                 | Laranja                       | 100g  | 220     |
|    |                 |                               |       | 1347,91 |
| 23 | Café da manhã   | Pão frances c/ queijo         | 80g   | 290,4   |
|    |                 | Melão                         | 100g  | 93      |
|    |                 | Suco                          | 250ml | 55      |
|    |                 | Café                          | 250ml | 22,5    |
|    |                 |                               |       |         |
|    | Almoço          | Arroz                         | 125g  | 160     |
|    |                 | Feijão                        | 85g   | 64,6    |
|    |                 | Coxa e sobrecoxa assada       | 100g  | 190,8   |
|    |                 | Bolinho de Legumes            | 100g  | 103     |
|    |                 | Cenoura com ervilha           | 60g   | 6       |
|    |                 | Chicoria                      | 60g   | 5,4     |
|    |                 | Alface                        | 60g   | 5,4     |
|    |                 | Melão                         | 100g  | 93      |
|    | Vegetariano     | Abobrinha Recheada com queijo | 100g  | 128     |
|    | Lanche da noite | Panqueca de frango            | 100g  | 162,77  |
|    |                 | Café                          | 250ml | 22,5    |
|    |                 | Suco                          | 250ml | 55      |
|    |                 | Melão                         | 100g  | 93      |
|    |                 |                               |       |         |
|    |                 |                               |       | 1089,47 |
| 24 | Café da manhã   | Pão de queijo                 | 80g   | 133     |
|    |                 | Melão                         | 100g  | 93      |
|    |                 | Suco                          | 250ml | 55      |
|    |                 | Café                          | 250ml | 22,5    |
|    |                 |                               |       |         |
|    | Almoço          | Arroz                         | 125g  | 160     |
|    |                 | Feijão                        | 85g   | 64,6    |
|    |                 | Lombo assado                  | 100g  | 386,1   |
|    |                 | Virado de Couve               | 100g  | 16,2    |
|    |                 | Mix de folhas                 | 60g   | 5,4     |
|    |                 | Batata doce                   | 60g   | 105     |
|    |                 | Repolho temperado             | 60g   | 10,2    |
|    |                 | Pudim                         | 100g  | 91,44   |
|    | Vegetariano     | Bolinho de legumes            | 100g  | 103     |

|    |                 |                          |       |         |
|----|-----------------|--------------------------|-------|---------|
|    | Lanche da noite | Carne moída              | 100g  | 197,73  |
|    |                 | Banana                   | 100g  | 98      |
|    |                 | Café                     | 250ml | 22,5    |
|    |                 | Suco                     | 250ml | 55      |
|    |                 |                          |       | 1618,67 |
| 27 | Almoço          | Arroz                    | 125g  | 160     |
|    |                 | Feijão                   | 85g   | 64,6    |
|    |                 | Peixe frito              | 120g  | 283     |
|    |                 | Chuchu gratinado         | 100g  | 115     |
|    |                 | Grão de bico             | 60g   | 82      |
|    |                 | Acelga c/ laranja        | 60g   | 5,4     |
|    |                 | Alface                   | 60g   | 5,4     |
|    |                 | Banana                   | 100g  | 98      |
|    | Vegetariano     | Torta de legumes e pts   | 100g  | 160     |
|    | Lanche da noite |                          |       |         |
|    |                 | Café                     | 250ml | 22,5    |
|    |                 | Suco                     | 250ml | 55      |
|    |                 | Pão com pate de frango   | 80g   | 209,5   |
|    |                 | Laranja                  | 100g  | 41      |
|    |                 |                          |       | 1301,4  |
| 28 | Café da Manhã   | Pão de queijo            | 80g   | 133     |
|    |                 | Café                     | 250ml | 22,5    |
|    |                 | Suco                     | 250ml | 55      |
|    |                 | Banana                   | 100g  | 110,4   |
|    |                 |                          |       |         |
|    | Almoço          | Arroz                    | 125g  | 160     |
|    |                 | Feijão                   | 85g   | 64,6    |
|    |                 | Frango a parmegiana      | 100g  | 292     |
|    |                 | Batata frita             | 100g  | 274     |
|    |                 | Chuchu                   | 60g   | 5,4     |
|    |                 | Cenoura ralada com milho | 60g   | 9       |
|    |                 | Alface                   | 60g   | 5,4     |
|    |                 | Brigadeiro               | 50gr  | 140     |
|    | Vegetariano     | Ovo frito                | 100g  | 295,86  |
|    | Lanche da noite |                          |       |         |
|    |                 | Café                     | 250ml | 22,5    |
|    |                 | Suco                     | 250ml | 55      |
|    |                 | Pão de queijo c/ pernil  | 80g   | 209,5   |
|    |                 | Paçoquinha               | 20g   | 103     |
|    |                 |                          |       | 1636,26 |
| 29 | Almoço          | Arroz                    | 125g  | 160     |
|    |                 | Feijão                   | 85g   | 64,6    |
|    |                 | Pernil de panela         | 100g  | 386,1   |
|    |                 | Quibebe                  | 100g  | 19,99   |
|    |                 | Beterraba ralada         | 60g   | 9       |
|    |                 | Repolho                  | 60g   | 10,2    |
|    |                 | Acelga                   | 60g   | 5,4     |
|    |                 | Melão                    | 100g  | 93      |

|    |                 |                               |       |         |
|----|-----------------|-------------------------------|-------|---------|
|    | Vegetariano     | Sufle de espinafre            | 100g  | 160     |
|    | Lanche da noite |                               |       |         |
|    |                 | Café                          | 250ml | 22,5    |
|    |                 | Suco                          | 250ml | 55      |
|    |                 | Misto quente de assadeira     | 80g   | 209,5   |
|    |                 | Melão                         | 100g  | 93      |
|    |                 |                               |       | 1288,29 |
| 30 | Café da Manhã   | Pão c/ queijo                 | 50g   | 142,8   |
|    |                 | Café                          | 250ml | 22,5    |
|    |                 | Suco                          | 250ml | 55      |
|    |                 | Banana                        | 100g  | 110,4   |
|    |                 |                               |       |         |
|    | Almoço          | Arroz                         | 125g  | 160     |
|    |                 | Feijão                        | 85g   | 64,6    |
|    |                 | Panqueca de carne moída       | 100g  | 168,75  |
|    |                 | Repolho refogado              | 100g  | 185,23  |
|    |                 | Lentilha                      | 60g   | 82      |
|    |                 | Cenoura ralada                | 60g   | 9       |
|    |                 | Alface                        | 60g   | 5,4     |
|    |                 | Doce de abóbora               | 100g  | 41      |
|    | Vegetariano     | Abobrinha Recheada com queijo | 100g  | 128     |
|    | Lanche da noite |                               |       |         |
|    |                 | Café                          | 250ml | 22,5    |
|    |                 | Suco                          | 250ml | 55      |
|    |                 | Panqueca de carne moída       | 100g  | 168,75  |
|    |                 | Laranja                       | 100g  | 41      |
|    |                 |                               |       | 1131,23 |
| 31 | Café da Manhã   | Pão c/ manteiga               | 80g   | 286     |
|    |                 | Café                          | 250ml | 22,5    |
|    |                 | Suco                          | 250ml | 55      |
|    |                 | Banana                        | 100g  | 110,4   |
|    |                 |                               |       |         |
|    | Almoço          | Arroz                         | 125g  | 160     |
|    |                 | Feijão                        | 85g   | 64,6    |
|    |                 | Isca de frango                | 100g  | 190,8   |
|    |                 | Batata doce                   | 100gr | 105     |
|    |                 | Pepino                        | 60g   | 6       |
|    |                 | Grão de bico                  | 60g   | 82      |
|    |                 | Alface                        | 60g   | 5,4     |
|    |                 | Laranja                       | 100g  | 41      |
|    | Vegetariano     | Bolinho de Legumes            | 100g  | 103     |
|    | Lanche da noite |                               |       |         |
|    |                 | Café                          | 250ml | 22,5    |
|    |                 | Suco                          | 250ml | 55      |
|    |                 | Torta de legumes com queijo   | 100g  | 160     |
|    |                 | Laranja                       | 100g  | 41      |
|    |                 |                               |       | 1036,3  |

Mês: outubro/2025

| Carboidrato<br>(g) | Proteína<br>(g) | Lipídio<br>(g) | Sódio<br>(mg) | Colesterol<br>(mg) | Fibra<br>(g) |
|--------------------|-----------------|----------------|---------------|--------------------|--------------|
| 35,12              | 3,12            | 0,25           | 1,25          | 0                  | 2            |
| 11,56              | 4,08            | 0,42           | 1,7           | 0                  | 7,22         |
| 78,43              | 0,22            | 9,56           | 1,11          | 0                  | 0,62         |
| 78,43              | 0,22            | 9,56           | 1,11          | 0                  | 0,62         |
| 1,02               | 0,36            | 0,06           | 4,2           | 0                  | 0,6          |
| 4,62               | 0,78            | 0,1            | 1,8           | 0                  | 1,92         |
| 1,2                | 0,54            | 0              | 0             | 0                  | 0,66         |
| 9,62               | 0,34            | 0              | 0             | 0                  | 1,64         |
| 1,62               | 1,78            | 260            | 0             | 0                  | 1,1          |
|                    |                 |                |               |                    |              |
| 0,48               | 18,72           | 26,4           | 259,2         | 460,8              | 0            |
| 18,25              | 1,5             | 0,25           | 0             | 0                  | 0            |
| 3,75               | 1,75            | 0,25           | 2,5           | 0                  | 0            |
| 8,1                | 0,9             | 0              | 0             | 0                  | 0,1          |
| 252,2              | 34,31           | 306,85         | 272,87        | 460,8              | 16,48        |
| 28,4               | 4,71            | 1,25           | 290           | 0                  | 14           |
| 9,6                | 0,7             | 0,1            | 0             | 0                  | 1            |
| 18,25              | 1,5             | 0,25           | 0             | 0                  | 0            |
| 3,75               | 1,75            | 0,25           | 2,5           | 0                  | 0            |
|                    |                 |                |               |                    |              |
| 35,12              | 3,12            | 0,25           | 1,25          | 0                  | 2            |
| 11,56              | 4,08            | 0,42           | 1,7           | 0                  | 7,22         |
| 0                  | 38,4            | 3              | 6             | 106,8              | 0            |
| 1,02               | 0,36            | 0,06           | 4,2           | 0                  | 0,6          |
| 1,02               | 0,36            | 0,06           | 4,2           | 0                  | 0,6          |
| 2,34               | 0,54            | 0,06           | 2,4           | 0                  | 1,14         |
| 1,8                | 0,66            | 0,12           | 0,6           | 0                  | 0,96         |
|                    |                 |                |               |                    |              |
| 9,6                | 0,7             | 0,1            | 0             | 0                  | 1            |
| 5,98               | 26,83           | 13,7           | 0             | 261,72             | 1,2          |
|                    |                 |                |               |                    |              |
| 28,4               | 4,71            | 1,25           | 290           | 0                  | 14           |
| 9,62               | 0,34            | 0              | 0             | 0                  | 1,64         |
| 3,75               | 1,75            | 0,25           | 2,5           | 0                  | 0            |
| 18,25              | 1,5             | 0,25           | 0             | 0                  | 0            |
| 128,46             | 83,35           | 19,52          | 312,85        | 368,52             | 30,36        |
| 35,12              | 3,12            | 0,25           | 1,25          | 0                  | 2            |
| 11,56              | 4,08            | 0,42           | 1,7           | 0                  | 7,22         |
| 78,43              | 0,22            | 9,56           | 1,11          | 0                  | 0,62         |
| 2,58               | 1,74            | 0,3            | 3,6           | 0                  | 1,86         |
| 2,34               | 0,54            | 0,06           | 2,4           | 0                  | 1,14         |
| 3,9                | 0,49            | 0,13           | 1,8           | 0                  | 1,5          |

|        |       |        |        |        |       |
|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 1,2    | 0,54  | 0      | 0      | 0      | 0,66  |
| 9,62   | 0,34  | 0      | 0      | 0      | 1,64  |
| 1,62   | 1,78  | 260    | 0      | 0      | 1,1   |
|        |       |        |        |        |       |
| 17,43  | 8,72  | 9,85   | 301    | 23,74  | 1,46  |
| 3,75   | 1,75  | 0,25   | 2,5    | 0      | 0     |
| 18,25  | 1,5   | 0,25   | 0      | 0      | 0     |
| 9,7    | 3,5   | 5,6    | 37     | 0      | 0,8   |
| 195,5  | 28,32 | 286,67 | 352,36 | 23,74  | 20    |
| 27,36  | 4,08  | 19,68  | 618,4  | 54,4   | 0,48  |
| 28,56  | 1,68  | 0,12   | 0      | 0      | 2,28  |
| 3,75   | 1,75  | 0,25   | 2,5    | 0      | 0     |
| 18,25  | 1,5   | 0,25   | 0      | 0      | 0     |
|        |       |        |        |        |       |
| 35,12  | 3,12  | 0,25   | 1,25   | 0      | 2     |
| 11,56  | 4,08  | 0,42   | 1,7    | 0      | 7,22  |
| 2,98   | 15    | 10,8   | 122    | 1,02   | 0,86  |
| 4,62   | 0,78  | 0,1    | 1,8    | 0      | 1,92  |
| 1,02   | 0,36  | 0,06   | 4,2    | 0      | 0,6   |
| 13,7   | 4,43  | 1,3    | 3      | 0      | 2,45  |
| 1,02   | 0,36  | 0,06   | 4,2    | 0      | 0,6   |
|        |       |        |        |        |       |
| 9,7    | 3,5   | 5,6    | 37     | 0      | 0,8   |
| 3,64   | 24,64 | 101    | 124,6  | 98     | 1     |
|        |       |        |        |        |       |
| 27,36  | 4,08  | 19,68  | 618,4  | 54,4   | 0,48  |
| 18,25  | 1,5   | 0,25   | 0      | 0      | 0     |
| 3,75   | 1,75  | 0,25   | 2,5    | 0      | 0     |
| 9,6    | 0,7   | 0,1    | 0      | 0      | 1     |
| 142,32 | 64,3  | 139,87 | 920,65 | 153,42 | 18,93 |
| 65,7   | 6,54  | 7,19   | 110    | 1,16   | 1,21  |
| 9,6    | 0,7   | 0,1    | 0      | 0      | 1     |
| 18,25  | 1,5   | 0,25   | 0      | 0      | 0     |
| 3,75   | 1,75  | 0,25   | 2,5    | 0      | 0     |
|        |       |        |        |        |       |
| 35,12  | 3,12  | 0,25   | 1,25   | 0      | 2     |
| 11,56  | 4,08  | 0,42   | 1,7    | 0      | 7,22  |
| 78,43  | 0,22  | 9,56   | 1,11   | 0      | 0,62  |
| 78,43  | 0,22  | 9,56   | 1,11   | 0      | 0,62  |
| 1,02   | 0,36  | 0,06   | 4,2    | 0      | 0,6   |
| 4,62   | 0,78  | 0,1    | 1,8    | 0      | 1,92  |
| 1,2    | 0,54  | 0      | 0      | 0      | 0,66  |
| 24,86  | 4,06  | 4,64   | 52,28  | 0      | 0     |
| 0      | 6,09  | 6,7    | 0      | 0      | 0     |
|        |       |        |        |        |       |
| 9,6    | 0,7   | 0,1    | 0      | 0      | 1     |
| 42,35  | 3,1   | 3,05   | 231,5  | 0      | 0,85  |
| 3,75   | 1,75  | 0,25   | 2,5    | 0      | 0     |

|        |       |       |         |        |       |
|--------|-------|-------|---------|--------|-------|
| 18,25  | 1,5   | 0,25  | 0       | 0      | 0     |
| 309,19 | 26,52 | 34,94 | 297,45  | 0      | 15,49 |
| 35,12  | 3,12  | 0,25  | 1,25    | 0      | 2     |
| 11,56  | 4,08  | 0,42  | 1,7     | 0      | 7,22  |
| 7,38   | 19,5  | 15,96 | 214,55  | 108,43 | 0,56  |
| 15,65  | 2,65  | 1,45  | 180,36  | 0      | 1,29  |
| 1,02   | 0,36  | 0,06  | 4,2     | 0      | 0,6   |
| 1,8    | 0,66  | 0,12  | 0,6     | 0      | 0,96  |
| 1,8    | 0,66  | 0,12  | 0,6     | 0      | 0,96  |
|        |       |       |         |        |       |
| 9,6    | 0,7   | 0,1   | 0       | 0      | 1     |
| 21,08  | 2,65  | 2,65  | 36,75   | 0,65   | 1,32  |
|        |       |       |         |        |       |
| 15,24  | 5,38  | 8,94  | 5,1     | 0,25   | 0,7   |
| 3,75   | 1,75  | 0,25  | 2,5     | 0      | 0     |
| 21,75  | 1,75  | 0     | 0       | 0      | 0     |
| 9,6    | 0,7   | 0,1   | 0       | 0      | 1     |
| 155,35 | 43,96 | 30,42 | 447,61  | 109,33 | 17,61 |
| 65,7   | 6,54  | 7,19  | 110     | 1,16   | 1,21  |
| 9,6    | 0,7   | 0,1   | 0       | 0      | 1     |
| 18,25  | 1,5   | 0,25  | 0       | 0      | 0     |
| 3,75   | 1,75  | 0,25  | 2,5     | 0      | 0     |
|        |       |       |         |        |       |
| 35,12  | 3,12  | 0,25  | 1,25    | 0      | 2     |
| 11,56  | 4,08  | 0,42  | 1,7     | 0      | 7,22  |
| 0      | 38,4  | 3     | 6       | 106,8  | 0     |
| 4,88   | 0,73  | 0,08  | 172,93  | 0      | 0,92  |
| 1,02   | 0,36  | 0,06  | 4,2     | 0      | 0,6   |
| 72,8   | 1,66  | 0,13  | 13      | 0      | 2,3   |
| 2,34   | 0,54  | 0,06  | 2,4     | 0      | 1,14  |
| 52,09  | 6,57  | 0,45  | 88,69   | 106,26 | 0     |
| 0,48   | 18,72 | 26,4  | 259,2   | 460,8  | 0     |
|        |       |       |         |        |       |
| 27,36  | 4,08  | 19,68 | 618,4   | 54,4   | 0,48  |
| 3,75   | 1,75  | 0,25  | 2,5     | 0      | 0     |
| 3,2    | 0     | 0     | 160     | 25     | 0     |
| 28,56  | 1,68  | 0,12  | 0       | 0      | 2,28  |
| 243,16 | 81,69 | 50,9  | 1330,27 | 753,26 | 16,94 |
| 65,7   | 6,54  | 7,19  | 110     | 1,16   | 1,21  |
| 28,56  | 1,68  | 0,12  | 0       | 0      | 2,28  |
| 21,75  | 1,75  | 0     | 0       | 0      | 0     |
| 3,75   | 1,75  | 0,25  | 2,5     | 0      | 0     |
|        |       |       |         |        |       |
| 35,12  | 3,12  | 0,25  | 1,25    | 0      | 2     |
| 11,56  | 4,08  | 0,42  | 1,7     | 0      | 7,22  |
| 0      | 38,4  | 3     | 6       | 106,8  | 0     |
| 0      | 26,9  | 8,5   | 90      | 109    | 0     |

|        |        |        |         |        |       |
|--------|--------|--------|---------|--------|-------|
| 103,32 | 5,76   | 1,92   | 712,8   | 0      | 4,44  |
| 1,02   | 0,36   | 0,06   | 4,2     | 0      | 0,6   |
| 7,3    | 1,3    | 3,1    | 1       | 0      |       |
| 13,7   | 4,43   | 1,3    | 3       | 0      | 2,45  |
| 9,6    | 0,7    | 0,1    | 0       | 0      | 1     |
| 12,6   | 9,56   | 10,01  | 482     | 59     | 0,59  |
|        |        |        |         |        |       |
| 12,6   | 10,05  | 9,09   | 388     | 56     | 0,59  |
| 28,56  | 1,68   | 0,12   | 0       | 0      | 2,28  |
| 3,75   | 1,75   | 0,25   | 2,5     | 0      | 0     |
| 21,75  | 1,75   | 0      | 0       | 0      | 0     |
| 260,88 | 109,84 | 38,12  | 1692,45 | 330,8  | 21,17 |
| 35,12  | 3,12   | 0,25   | 1,25    | 0      | 2     |
| 11,56  | 4,08   | 0,42   | 1,7     | 0      | 7,22  |
| 0      | 38,4   | 3      | 6       | 106,8  | 0     |
| 16,01  | 6,8    | 7,2    | 301     | 0,76   | 2,1   |
| 1,02   | 0,36   | 0,06   | 4,2     | 0      | 0,6   |
| 13,7   | 4,43   | 1,3    | 3       | 0      | 2,45  |
| 4,62   | 0,78   | 0,1    | 1,8     | 0      | 1,92  |
| 9,62   | 0,34   | 0      | 0       | 0      | 1,64  |
| 1,62   | 1,78   | 260    | 0       | 0      | 1,1   |
|        |        |        |         |        |       |
| 28,4   | 4,71   | 1,25   | 290     | 0      | 14    |
| 3,75   | 1,75   | 0,25   | 2,5     | 0      | 0     |
| 21,75  | 1,75   | 0      | 0       | 0      | 0     |
| 9,6    | 0,7    | 0,1    | 0       | 0      | 1     |
| 156,77 | 69     | 273,93 | 611,45  | 107,56 | 34,03 |
| 42,35  | 3,1    | 3,05   | 231,5   | 0      | 0,85  |
|        |        |        |         |        |       |
| 21,75  | 1,75   | 0      | 0       | 0      | 0     |
| 3,75   | 1,75   | 0,25   | 2,5     | 0      | 0     |
|        |        |        |         |        |       |
| 35,12  | 3,12   | 0,25   | 1,25    | 0      | 2     |
| 11,56  | 4,08   | 0,42   | 1,7     | 0      | 7,22  |
| 0      | 26,7   | 10,9   | 52      | 103    | 0     |
| 78,43  | 0,22   | 9,56   | 1,11    | 0      | 0,62  |
| 1,02   | 0,36   | 0,06   | 4,2     | 0      | 0,6   |
| 2,34   | 0,54   | 0,06   | 2,4     | 0      | 1,14  |
| 1,8    | 0,66   | 0,12   | 0,6     | 0      | 0,96  |
| 9,7    | 3,5    | 5,6    | 37      | 0      | 0,8   |
| 5,68   | 17,56  | 12,85  | 112,69  | 34,25  | 1,06  |
|        |        |        |         |        |       |
| 42,35  | 3,1    | 3,05   | 231,5   | 0      | 0,85  |
| 3,75   | 1,75   | 0,25   | 2,5     | 0      | 0     |
| 21,75  | 1,75   | 0      | 0       | 0      | 0     |
| 9,62   | 0,34   | 0      | 0       | 0      | 1,64  |

|        |       |       |        |        |       |
|--------|-------|-------|--------|--------|-------|
| 223,12 | 63,68 | 43,12 | 446,95 | 137,25 | 16,89 |
| 35,12  | 3,12  | 0,25  | 1,25   | 0      | 2     |
| 11,56  | 4,08  | 0,42  | 1,7    | 0      | 7,22  |
| 7,38   | 19,5  | 15,96 | 214,55 | 108,43 | 0,56  |
| 2,58   | 1,74  | 0,3   | 3,6    | 0      | 1,86  |
| 1,02   | 0,36  | 0,06  | 4,2    | 0      | 0,6   |
| 4,62   | 0,78  | 0,1   | 1,8    | 0      | 1,92  |
| 1,02   | 0,36  | 0,06  | 4,2    | 0      | 0,6   |
| 9,6    | 0,7   | 0,1   | 0      | 0      | 1     |
| 3,9    | 0,49  | 0,13  | 1,8    | 0      | 1,5   |
|        |       |       |        |        |       |
| 15,24  | 5,38  | 8,94  | 5,1    | 0,25   | 0,7   |
| 3,75   | 1,75  | 0,25  | 2,5    | 0      | 0     |
| 21,75  | 1,75  | 0     | 0      | 0      | 0     |
| 9,6    | 0,7   | 0,1   | 0      | 0      | 1     |
| 127,14 | 40,71 | 26,67 | 240,7  | 108,68 | 18,96 |
| 28,4   | 4,71  | 1,25  | 290    | 0      | 14    |
| 21,75  | 1,75  | 0     | 0      | 0      | 0     |
| 3,75   | 1,75  | 0,25  | 2,5    | 0      | 0     |
| 27,34  | 0,55  | 0     | 0      | 0      | 2,5   |
|        |       |       |        |        |       |
| 35,12  | 3,12  | 0,25  | 1,25   | 0      | 2     |
| 11,56  | 4,08  | 0,42  | 1,7    | 0      | 7,22  |
| 0      | 38,4  | 3     | 6      | 106,8  | 0     |
| 15,65  | 2,65  | 1,45  | 180,36 | 0      | 1,29  |
| 1,2    | 0,54  | 0     | 0      | 0      | 0,66  |
| 1,02   | 0,36  | 0,06  | 4,2    | 0      | 0,6   |
| 1,8    | 0,66  | 0,12  | 0,6    | 0      | 0,96  |
| 21     | 3,3   | 0     | 109    | 6      | 0     |
|        |       |       |        |        |       |
| 0      | 6,09  | 6,7   | 0      | 0      | 0     |
|        |       |       |        |        |       |
| 1,84   | 27,34 | 18    | 219    | 2,51   | 0,2   |
| 9,6    | 0,7   | 0,1   | 0      | 0      | 1     |
| 3,75   | 1,75  | 0,25  | 2,5    | 0      | 0     |
| 18,25  | 1,5   | 0,25  | 0      | 0      | 0     |
| 120,79 | 90,49 | 30,6  | 524,61 | 115,31 | 13,93 |
| 35,12  | 3,12  | 0,25  | 1,25   | 0      | 2     |
| 11,56  | 4,08  | 0,42  | 1,7    | 0      | 7,22  |
| 6,67   | 8,32  | 12,55 | 380,84 | 33,04  | 2,07  |
| 78,43  | 0,22  | 9,56  | 1,11   | 0      | 0,62  |
| 6,66   | 1,14  | 0,06  | 6      | 0      | 2,04  |
| 13,7   | 4,43  | 1,3   | 3      | 0      | 2,45  |
| 1,02   | 0,36  | 0,06  | 4,2    | 0      | 0,6   |
| 28,56  | 1,68  | 0,12  | 0      | 0      | 2,28  |
|        |       |       |        |        |       |

|        |       |       |         |        |       |
|--------|-------|-------|---------|--------|-------|
| 0,48   | 18,72 | 26,4  | 259,2   | 460,8  | 0     |
|        |       |       |         |        |       |
| 3,75   | 1,75  | 0,25  | 2,5     | 0      | 0     |
| 21,75  | 1,75  | 0     | 0       | 0      | 0     |
| 24,71  | 10,06 | 8,61  | 32,672  | 8,35   | 1,06  |
| 27,34  | 0,55  | 0     | 0       | 0      | 2,5   |
| 259,75 | 56,18 | 59,58 | 692,472 | 502,19 | 22,84 |
| 35,12  | 3,12  | 0,25  | 1,25    | 0      | 2     |
| 11,56  | 4,08  | 0,42  | 1,7     | 0      | 7,22  |
| 0      | 38,4  | 3     | 6       | 106,8  | 0     |
| 22,1   | 5,76  | 1,92  | 712,8   | 0      | 4,44  |
| 4,62   | 0,78  | 0,1   | 1,8     | 0      | 1,92  |
| 1,02   | 0,36  | 0,06  | 4,2     | 0      | 0,6   |
| 1,02   | 0,36  | 0,06  | 4,2     | 0      | 0,6   |
| 27,34  | 0,55  | 0     | 0       | 0      | 2,5   |
| 9,7    | 3,5   | 5,6   | 37      | 0      | 0,8   |
|        |       |       |         |        |       |
| 42,35  | 3,1   | 3,05  | 231,5   | 0      | 0,85  |
| 3,75   | 1,75  | 0,25  | 2,5     | 0      | 0     |
| 21,75  | 1,75  | 0     | 0       | 0      | 0     |
| 28,56  | 1,68  | 0,12  | 0       | 0      | 2,28  |
| 208,89 | 65,19 | 14,83 | 1002,95 | 106,8  | 23,21 |
| 29,31  | 4,16  | 16,96 | 433,41  | 2,61   | 1,15  |
| 3,75   | 1,75  | 0,25  | 2,5     | 0      | 0     |
| 21,75  | 1,75  | 0     | 0       | 0      | 0     |
| 28,56  | 1,68  | 0,12  | 0       | 0      | 2,28  |
|        |       |       |         |        |       |
| 35,12  | 3,12  | 0,25  | 1,25    | 0      | 2     |
| 11,56  | 4,08  | 0,42  | 1,7     | 0      | 7,22  |
| 0      | 38,4  | 3     | 6       | 106,8  | 0     |
| 4,62   | 0,78  | 0,1   | 1,8     | 0      | 1,92  |
| 1,02   | 0,36  | 0,06  | 4,2     | 0      | 0,6   |
| 4,62   | 0,78  | 0,1   | 1,8     | 0      | 1,92  |
| 6,66   | 1,14  | 0,06  | 6       | 0      | 2,04  |
| 9,6    | 0,7   | 0,1   | 0       | 0      | 1     |
| 0,48   | 18,72 | 26,4  | 259,2   | 460,8  | 0     |
|        |       |       |         |        |       |
| 42,35  | 3,1   | 3,05  | 231,5   | 0      | 0,85  |
| 9,6    | 0,7   | 0,1   | 0       | 0      | 1     |
| 3,75   | 1,75  | 0,25  | 2,5     | 0      | 0     |
| 18,25  | 1,5   | 0,25  | 0       | 0      | 0     |
| 147,63 | 75,13 | 34,14 | 515,95  | 567,6  | 18,55 |
| 35,12  | 3,12  | 0,25  | 1,25    | 0      | 2     |
| 11,56  | 4,08  | 0,42  | 1,7     | 0      | 7,22  |
| 15,95  | 1,94  | 4,32  | 59,6    | 2,56   | 0,98  |
| 3,9    | 0,49  | 0,13  | 1,8     | 0      | 1,5   |

|        |       |       |         |        |       |
|--------|-------|-------|---------|--------|-------|
| 1,02   | 0,36  | 0,06  | 4,2     | 0      | 0,6   |
| 1,02   | 0,36  | 0,06  | 4,2     | 0      | 0,6   |
| 1,8    | 0,66  | 0,12  | 0,6     | 0      | 0,96  |
|        |       |       |         |        |       |
| 89,2   | 8,9   | 0     | 235     | 0      | 0     |
| 9,7    | 3,5   | 5,6   | 37      | 0      | 0,8   |
|        |       |       |         |        |       |
| 15,49  | 13,94 | 8,61  | 284     | 218,1  | 1,3   |
| 18,25  | 1,5   | 0,25  | 0       | 0      | 0     |
| 3,75   | 1,75  | 0,25  | 2,5     | 0      | 0     |
| 24,71  | 10,06 | 8,61  | 32,672  | 8,35   | 1,06  |
| 231,47 | 50,66 | 28,68 | 664,522 | 229,01 | 17,02 |
| 27,36  | 4,08  | 19,68 | 618,4   | 54,4   | 0,48  |
| 9,62   | 0,34  | 0     | 0       | 0      | 1,64  |
| 18,25  | 1,5   | 0,25  | 0       | 0      | 0     |
| 3,75   | 1,75  | 0,25  | 2,5     | 0      | 0     |
|        |       |       |         |        |       |
| 35,12  | 3,12  | 0,25  | 1,25    | 0      | 2     |
| 11,56  | 4,08  | 0,42  | 1,7     | 0      | 7,22  |
| 0      | 38,4  | 3     | 6       | 106,8  | 0     |
| 9,7    | 3,5   | 5,6   | 37      | 0      | 0,8   |
| 1,2    | 0,54  | 0     | 0       | 0      | 0,66  |
| 1,02   | 0,36  | 0,06  | 4,2     | 0      | 0,6   |
| 1,02   | 0,36  | 0,06  | 4,2     | 0      | 0,6   |
| 9,62   | 0,34  | 0     | 0       | 0      | 1,64  |
| 14,42  | 9,35  | 3,3   | 328     | 0      | 2,83  |
| 14,65  | 8,54  | 7,67  | 388     | 56     | 0,59  |
| 3,75   | 1,75  | 0,25  | 2,5     | 0      | 0     |
| 18,25  | 1,5   | 0,25  | 0       | 0      | 0     |
| 9,62   | 0,34  | 0     | 0       | 0      | 1,64  |
|        |       |       |         |        |       |
| 129,93 | 72,18 | 20,86 | 772,85  | 162,8  | 18,58 |
| 12     | 5     | 7,2   | 255     | 0      | 0     |
| 9,62   | 0,34  | 0     | 0       | 0      | 1,64  |
| 18,25  | 1,5   | 0,25  | 0       | 0      | 0     |
| 3,75   | 1,75  | 0,25  | 2,5     | 0      | 0     |
|        |       |       |         |        |       |
| 35,12  | 3,12  | 0,25  | 1,25    | 0      | 2     |
| 11,56  | 4,08  | 0,42  | 1,7     | 0      | 7,22  |
| 78,43  | 0,22  | 9,56  | 1,11    | 0      | 0,62  |
| 2,58   | 1,74  | 0,3   | 3,6     | 0      | 1,86  |
| 1,02   | 0,36  | 0,06  | 4,2     | 0      | 0,6   |
| 72,8   | 1,66  | 0,13  | 13      | 0      | 2,3   |
| 2,34   | 0,54  | 0,06  | 2,4     | 0      | 1,14  |
| 15,14  | 3,77  | 1,79  | 97,99   | 0      | 0,17  |
| 9,7    | 3,5   | 5,6   | 37      | 0      | 0,8   |

|        |       |       |         |        |       |
|--------|-------|-------|---------|--------|-------|
| 15,49  | 13,94 | 8,61  | 284     | 218,1  | 1,3   |
| 8      | 1,3   | 0,1   | 0       | 0      | 2     |
| 3,75   | 1,75  | 0,25  | 2,5     | 0      | 0     |
| 18,25  | 1,5   | 0,25  | 0       | 0      | 0     |
| 317,8  | 46,07 | 35,08 | 706,25  | 218,1  | 21,65 |
| 35,12  | 3,12  | 0,25  | 1,25    | 0      | 2     |
| 11,56  | 4,08  | 0,42  | 1,7     | 0      | 7,22  |
| 59     | 21,4  | 14,15 | 128,4   | 66     | 0,2   |
| 16,01  | 6,8   | 7,2   | 301     | 0,76   | 2,1   |
| 13,7   | 4,43  | 1,3   | 3       | 0      | 2,45  |
| 1,02   | 0,36  | 0,06  | 4,2     | 0      | 0,6   |
| 1,02   | 0,36  | 0,06  | 4,2     | 0      | 0,6   |
| 8      | 1,3   | 0,1   | 0       | 0      | 2     |
| 15,24  | 5,38  | 8,94  | 5,1     | 0,25   | 0,7   |
|        |       |       |         |        |       |
| 3,75   | 1,75  | 0,25  | 2,5     | 0      | 0     |
| 18,25  | 1,5   | 0,25  | 0       | 0      | 0     |
| 42,35  | 3,1   | 3,05  | 231,5   | 0      | 0,85  |
| 9,6    | 0,7   | 0,1   | 0       | 0      | 1     |
| 234,62 | 54,28 | 36,13 | 682,85  | 67,01  | 19,72 |
| 12     | 5     | 7,2   | 255     | 0      | 0     |
| 3,75   | 1,75  | 0,25  | 2,5     | 0      | 0     |
| 18,25  | 1,5   | 0,25  | 0       | 0      | 0     |
| 28,56  | 1,68  | 0,12  | 0       | 0      | 2,28  |
|        |       |       |         |        |       |
| 35,12  | 3,12  | 0,25  | 1,25    | 0      | 2     |
| 11,56  | 4,08  | 0,42  | 1,7     | 0      | 7,22  |
| 78,43  | 0,22  | 9,56  | 1,11    | 0      | 0,62  |
| 4,88   | 0,73  | 0,08  | 172     | 0      | 0,92  |
| 1,02   | 0,36  | 0,06  | 4,2     | 0      | 0,6   |
| 1,8    | 0,66  | 0,12  | 0,6     | 0      | 0,96  |
| 1,02   | 0,36  | 0,06  | 4,2     | 0      | 0,6   |
| 9,6    | 0,7   | 0,1   | 0       | 0      | 1     |
| 58,8   | 9,76  | 28,12 | 703     | 331,91 | 0     |
|        |       |       |         |        |       |
| 3,75   | 1,75  | 0,25  | 2,5     | 0      | 0     |
| 18,25  | 1,5   | 0,25  | 0       | 0      | 0     |
| 42,35  | 3,1   | 3,05  | 231,5   | 0      | 0,85  |
| 9,7    | 3,5   | 5,6   | 37      | 0      | 0,8   |
| 276,28 | 29,84 | 47,92 | 1159,06 | 331,91 | 15,57 |
| 35,12  | 3,12  | 0,25  | 1,25    | 0      | 2     |
| 11,56  | 4,08  | 0,42  | 1,7     | 0      | 7,22  |
| 78,43  | 0,22  | 9,56  | 1,11    | 0      | 0,62  |
| 4,88   | 0,73  | 0,08  | 172     | 0      | 0,92  |
| 1,8    | 0,66  | 0,12  | 0,6     | 0      | 0,96  |
| 2,34   | 0,54  | 0,06  | 2,4     | 0      | 1,14  |
| 1,02   | 0,36  | 0,06  | 4,2     | 0      | 0,6   |
| 9,62   | 0,34  | 0     | 0       | 0      | 1,64  |

|        |       |       |         |        |       |
|--------|-------|-------|---------|--------|-------|
| 15,24  | 5,38  | 8,94  | 5,1     | 0,25   | 0,7   |
|        |       |       |         |        |       |
| 3,75   | 1,75  | 0,25  | 2,5     | 0      | 0     |
| 18,25  | 1,5   | 0,25  | 0       | 0      | 0     |
| 42,35  | 3,1   | 3,05  | 231,5   | 0      | 0,85  |
| 9,62   | 0,34  | 0     | 0       | 0      | 1,64  |
| 233,98 | 22,12 | 23,04 | 422,36  | 0,25   | 18,29 |
| 28,4   | 4,71  | 1,25  | 290     | 0      | 14    |
| 3,75   | 1,75  | 0,25  | 2,5     | 0      | 0     |
| 18,25  | 1,5   | 0,25  | 0       | 0      | 0     |
| 28,56  | 1,68  | 0,12  | 0       | 0      | 2,28  |
|        |       |       |         |        |       |
| 35,12  | 3,12  | 0,25  | 1,25    | 0      | 2     |
| 11,56  | 4,08  | 0,42  | 1,7     | 0      | 7,22  |
| 12,6   | 8,54  | 9,09  | 388     | 56     | 0,59  |
| 78,43  | 0,22  | 9,56  | 1,11    | 0      | 0,62  |
| 13,7   | 4,43  | 1,3   | 3       | 0      | 2,45  |
| 1,8    | 0,66  | 0,12  | 0,6     | 0      | 0,96  |
| 1,02   | 0,36  | 0,06  | 4,2     | 0      | 0,6   |
| 9,6    | 0,7   | 0,1   | 0       | 0      | 1     |
| 14,42  | 9,35  | 3,3   | 328     | 0      | 2,83  |
|        |       |       |         |        |       |
| 3,75   | 1,75  | 0,25  | 2,5     | 0      | 0     |
| 18,25  | 1,5   | 0,25  | 0       | 0      | 0     |
| 12,6   | 10,05 | 9,09  | 388     | 56     | 0,59  |
| 9,6    | 0,7   | 0,1   | 0       | 0      | 1     |
| 222,45 | 45,46 | 33,89 | 1118,36 | 112    | 19,86 |
| 29,31  | 4,16  | 16,96 | 433,41  | 2,61   | 1,15  |
| 3,75   | 1,75  | 0,25  | 2,5     | 0      | 0     |
| 18,25  | 1,5   | 0,25  | 0       | 0      | 0     |
| 28,56  | 1,68  | 0,12  | 0       | 0      | 2,28  |
|        |       |       |         |        |       |
| 35,12  | 3,12  | 0,25  | 1,25    | 0      | 2     |
| 11,56  | 4,08  | 0,42  | 1,7     | 0      | 7,22  |
| 0      | 38,4  | 3     | 6       | 106,8  | 0     |
| 72,8   | 1,66  | 0,13  | 13      | 0      | 2,3   |
| 1,2    | 0,54  | 0     | 0       | 0      | 0,66  |
| 13,7   | 4,43  | 1,3   | 3       | 0      | 2,45  |
| 1,02   | 0,36  | 0,06  | 4,2     | 0      | 0,6   |
| 9,6    | 0,7   | 0,1   | 0       | 0      | 1     |
| 9,7    | 3,5   | 5,6   | 37      | 0      | 0,8   |
|        |       |       |         |        |       |
| 3,75   | 1,75  | 0,25  | 2,5     | 0      | 0     |
| 18,25  | 1,5   | 0,25  | 0       | 0      | 0     |
| 15,24  | 5,38  | 8,94  | 5,1     | 0,25   | 0,7   |
| 9,6    | 0,7   | 0,1   | 0       | 0      | 1     |
| 201,54 | 66,12 | 20,4  | 73,75   | 107,05 | 18,73 |