



CALIBRACIÓN MENÚ
COLEGIO BRISTOL
SEPTIEMBRE 2017



Día	Energía	Proteínas	Hidratos	Carbono	Fibra vegetal	Lípidos
6	463	14,1		69,7	6,1	12,8
7	464	22,1		53,3	1,1	17,8
8	638	31,2		63,7	7,2	27,1
11	611	27,4		36,1	5,2	38,5
12	721	38,2		30,6	5,8	48,2
13	533	33		49,7	9	20,5
14	688	32,4		41,3	1,3	43,4
15	537	15,7		65,2	6,7	22,3
18	626	26,9		25,4	4,9	45,2
19	490	16,1		43,8	4,2	26,9
20	531	18,2		67,3	10	18,8
21	677	36,2		26,1	1,6	47,1
22	501	34,9		42,6	15,5	17,8
25	689	20,6		49,5	6,5	44
26	621	30,1		30,9	2,5	41,4
27	700	38,8		58,3	14,7	31,3
28	559	31,4		39,5	1,9	30,2
29	631	34,6		56,7	4	28,7

Índice de alimentación saludable según programa informático nutricional:

Perfil calórico*	Calidad de la dieta	Objetivo nutricional
Energía de proteínas [% kcal]	18,8	Entre 10 - 15 %
Energía de lípidos [%kcal]	33,8	Entre 20 - 35 %
Energía de hidratos de carbono [%kcal]	47,4	> 50 %

**Las calibraciones nutricionales pueden variar en función de los gramos ingeridos (si consumen todo el plato, etc.)

Con los resultados obtenidos en esta valoración, se concluye que todos los macronutrientes entran dentro de los límites establecidos por la OMS, compensando las ligeras desviaciones con las cenas recomendadas para obtener así un total de todos los compuestos equilibrados.

Calibración elaborada mediante programa informático de valoración de dietas y gestión de datos de alimentación "DIAL" y revisada por Elder Asesoría Alimentaria.