

VALORACIONES NUTRICIONALES Mayo 2024

Para realizar el análisis nutricional del menú establecido por el colegio se toma como referencia los valores nutricionales obtenidos en el programa DIAL.

Las recomendaciones establecen que el 55% de las calorías deben corresponder a hidratos de carbono, 30% a lípidos y el 15% a proteínas.

Día	Energía	Proteínas	Hidratos Carbono	Lípidos	Observaciones
6	582	31.6	47	30.7	(21%-32%-46%)
7	544	14.2	38.3	36.5	(11%-28%-61%)
8	515	32.4	39.2	23.8	(25%-31%-42%)
9	581	20.3	38.4	37.4	(14%-27%-59%)
10	506	14.2	47	25.2	(12%-40%-48%)
13	512	20.8	37	29.7	(17%-29%-53%)
14	656	28.6	63.5	30.6	(17%-39%-42%)
16	550	22.8	36.6	33.3	(17%-27%-55%)
17	653	26.4	52	37.4	(16%-32%-51%)
20	469	25	42.5	23.5	(20%-35%-44%)
21	610	17.6	59.4	37	(11%-37%-51%)
22	644	37.3	39.8	37.2	(23%-24%-52%)
23	665	15.7	78.3	31.5	(10%-48%-42%)
24	621	34	39.7	36.6	(21%-25%-52%)
27	620	16.8	38.2	42.7	(11%-25%-63%)
28	458	19.4	43.8	23.2	(17%-38%-45%)
29	658	19.5	53.4	39.8	(12%-33%-55%)
30	516	25.3	43.4	26.1	(19%-34%-46%)
31	598	22.6	59.1	28.4	(15%-41%-43%)