

VALORACIONES NUTRICIONALES Abril 2025

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
1	491	23.4	35.9	28.3	(19%-29%-51%)
2	575	28.2	37.7	32	(20%-27%-52%)
3	548	19.4	35	36.5	(14%-26%-60%)
4	660	21.8	53.6	39	(13%-33%-53%)
7	590	26	42.8	33.9	(18%-29%-52%)
8	329	22.6	23.6	16.2	(27%-28%-44%)
9	518	25.6	44	26.4	(19%-34%-46%)
10	645	22.6	63.2	33.7	(14%-39%-47%)
22	537	33.5	42.2	25.5	(25%-32%-43%)
23	541	32.5	34.8	29.8	(24%-26%-50%)
24	608	23.9	31.6	42.7	(16%-21%-63%)
25	572	24.6	44.6	29.2	(18%-33%-48%)
28	633	33	51.5	33.4	(20%-32%-47%)
29	540	18	28.8	38.3	(13%-22%-64%)
30	490	16.1	38.9	30.4	(13%-31%-55%)