

VALORACIONES NUTRICIONALES Mayo 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
5	590	26	42.8	33.9	(18%-29%-52%)
6	507	21.1	48.9	28.3	(15%-37%-47%)
7	661	22.4	41	43	(14%-26%-60%)
8	524	21.5	31.7	35.4	(16%-24%-59%)
9	437	27.7	29.2	23.6	(26%-26%-47%)
12	582	22.4	29.6	42	(15%-20%-65%)
13	582	32.3	46	28.6	(23%-32%-44%)
14	601	23.2	53.7	30.2	(16%-37%-47%)
16	636	22.5	56.6	35.3	(14%-36%-50%)
19	650	32.6	46.2	37.1	(20%-28%-51%)
20	403	10.5	37.2	22.7	(10%-37%-52%)
21	577	29.6	26.4	37.4	(21%-19%-60%)
22	518	25.6	44	26.4	(20%-34%-46%)
23	670	22.7	55	38.1	(14%-34%-52%)
26	431	11.9	24.1	32.2	(11%-22%-66%)
27	595	17.3	45.7	37.3	(11%-31%-56%)
28	421	28.9	39.2	15.2	(28%-38%-33%)
29	573	32.4	33.6	33.9	(23%-23%-53%)
30	461	22.5	25.5	29.4	(20%-22%-58%)