

## VALORACIONES NUTRICIONALES Julio 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   | 639     | 34        | 51               | 34      | (21%-31%-47%) |
| 2   | 612     | 28        | 33               | 35      | (20%-23%-56%) |
| 3   | 518     | 26        | 44               | 26      | (19%-34%-45%) |
| 4   | 489     | 15        | 29               | 34      | (12%-24%-63%) |
| 7   | 670     | 18        | 65               | 38      | (10%-38%-50%) |
| 8   | 554     | 25        | 46               | 30      | (18%-33%-48%) |
| 9   | 604     | 18        | 66               | 29      | (12%-44%-43%) |
| 10  | 548     | 21        | 44               | 31      | (15%-33%-52%) |
| 11  | 742     | 33        | 43               | 47      | (18%-24%-58%) |
| 14  | 454     | 20        | 36               | 26      | (17%-31%-51%) |
| 15  | 560     | 18        | 61               | 25      | (13%-45%-41%) |
| 16  | 474     | 34        | 43               | 16      | (30%-38%-32%) |
| 17  | 536     | 23        | 41               | 29      | (17%-32%-50%) |
| 18  | 554     | 20        | 70               | 21      | (14%-51%-34%) |
| 21  | 489     | 15        | 29               | 35      | (12%-23%-64%) |
| 22  | 449     | 12        | 44               | 29      | (10%-36%-53%) |
| 23  | 538     | 28        | 43               | 26      | (21%-33%-45%) |
| 24  | 515     | 31        | 33               | 28      | (24%-26%-49%) |
| 28  | 580     | 22        | 48               | 33      | (15%-33%-51%) |
| 29  | 673     | 36        | 63               | 30      | (21%-37%-40%) |
| 30  | 586     | 24        | 47               | 34      | (16%-32%-52%) |