

VALORACIONES NUTRICIONALES Septiembre 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	570	20.8	48.5	31.5	(15%-34%-50%)
8	457	30.6	36.1	20.2	(27%-32%-40%)
9	549	27.4	48.2	27.3	(20%-35%-44%)
10	550	24.7	48.5	28.4	(18%-35%-46%)
11	476	27.6	36.1	23.5	(23%-31%-45%)
12	436	24	38.5	20.7	(22%-35%-42%)
15	477	28.9	28	27.4	(24%-24%-52%)
16	433	29.8	49	12.8	(27%-45%-27%)
17	510	12.7	41	32.8	(10%-32%-58%)
18	717	26.8	64.8	38.7	(15%-36%-48%)
19	439	20.5	53.6	14.1	(19%-50%-30%)
22	484	37.2	38.4	20.2	(31%-32%-37%)
23	557	33.2	27.5	33.6	(24%-20%-55%)
24	586	30.4	42.4	32	(21%-29%-50%)
25	518	26	44	26	(19%-34%-45%)
26	472	17.2	31.4	30.9	(14%-26%-58%)
29	677	29.5	40.7	43.9	(17%-24%-58%)
30	443	30.3	36.5	19.5	(27%-33%-39%)