

VALORACIONES NUTRICIONALES Octubre 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	519	14.5	48.6	28.6	(15%-38%-50%)
2	489	24.3	25.7	30.4	(20%-22%-58%)
3	378	14.8	36	19.4	(16%-38%-46%)
6	543	24.5	40.5	30.4	(18%-30%-51%)
7	498	28.5	34	27.6	(23%-27%-49%)
8	481	22.6	48.6	22	(18%-40%-41%)
9	626	25.8	40.8	38.8	(16%-27%-56%)
10	544	29.7	43.4	27.5	(22%-32%-46%)
14	616	22.1	49.3	36.3	(14%-32%-53%)
15	506	43.7	36	21.1	(34%-28%-37%)
16	518	26	44	26	(19%-34%-45%)
17	510	31.3	40.2	26.3	(24%-30%-45%)
20	356	17.3	23.3	21.3	(19%-26%-54%)
21	407	19.6	29.1	17.4	(22%-33%-44%)
22	486	22.2	37.1	27.2	(18%-31%-50%)
23	729	21.5	50	48.7	(12%-28%-60%)
24	579	19	50.5	32.9	(13%-35%-51%)
27	546	22.1	44.5	31.8	(16%-32%-52%)
28	433	28.7	34.4	16.8	(28%-34%-37%)
29	491	14.7	47	25.9	(12%-39%-48%)
30	467	18.5	41.6	24.6	(16%-36%-48%)
31	587	24	49.3	32	(16%-34%-49%)