

VALORACIONES NUTRICIONALES Noviembre 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
4	527	24.6	34	31.5	(19%-26%-54%)
5	533	27.6	33.6	30.8	(21%-26%-53%)
6	548	28.8	41.4	25.1	(23%-32%-44%)
7	482	29.5	36.7	24.2	(24%-30%-45%)
11	453	20.7	32.5	26.1	(18%-29%-52%)
12	441	15.6	45.8	20.9	(14%-42%-43%)
13	518	26	44	26	(19%-34%-45%)
14	499	24	30.4	30.3	(19%-25%-55%)
17	509	22.3	25.4	36	(17%-20%-63%)
18	481	27.7	33.2	25.6	(23%-28%-48%)
19	599	24.4	45.7	35.2	(16%-30%-53%)
20	529	36	31.4	28.2	(27%-24%-48%)
21	571	31.5	56.6	23.9	(22%-40%-38%)
24	558	21.1	43.5	35.6	(14%-30%-55%)
25	488	37.3	39.2	21.4	(30%-31%-38%)
26	492	19.4	36.3	29.6	(16%-29%-54%)
27	471	19.1	47.6	23.4	(16%-40%-44%)
28	569	13.9	48	35.2	(10%-34%-56%)