

VALORACIONES NUTRICIONALES Diciembre 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	497	25	23.7	28.3	(22%-21%-56%)
2	398	21.9	40.6	16.5	(22%-40%-37%)
3	509	16.2	51.3	26.5	(12%-40%-46%)
4	518	26	44	26	(19%-34%-45%)
5	639	14.7	52	41.2	(9%-32%-58%)
9	519	29.3	50.7	22.3	(22%-39%-38%)
10	557	33.1	35	28.1	(25%-27%-48%)
11	512	23.7	38	29.8	(18%-29%-52%)
12	497	23.2	34.1	28.4	(19%-28%-52%)
15	474	27.7	33.2	25.6	(23%-28%-48%)
16	510	25	32.2	31.3	(19%-25%-55%)
17	438	27	41.2	18.1	(24%-38%-37%)
18	578	27.9	38.9	34.4	(19%-27%-53%)
19	728	16.8	62.3	45.5	(9%-34%-56%)