

VALORACIONES NUTRICIONALES Marzo 2026

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
2	495	29.9	26.3	29	(24%-21%-53%)
3	668	37	52	34.2	(22%-31%-46%)
4	512	21.5	43.7	31.3	(16%-32%-52%)
5	669	27.2	65.5	32.4	(16%-39%-44%)
6	377	26	26.1	16.7	(18%-46%-35%)
9	583	11.8	46.8	39.2	(8%-32%-60%)
10	462	19.8	35.9	25.6	(17%-31%-50%)
11	432	19.6	39.2	20.8	(18%-37%-44%)
12	518	25.6	44	26.4	(19%-34%-45%)
13	553	18.8	44.2	33.2	(13%-32%-54%)
16	592	34.3	48.1	29.9	(23%-32%-45%)
17	735	22.9	48.4	50.3	(12%-26%-61%)
18	525	16.6	39.5	32.4	(13%-30%-56%)
19	591	17.5	62.3	29.8	12%-42%-45%)
20	492	24.2	33.8	28.9	(19%-27%-53%)
23	534	18	54.3	26.7	(13%-41%-45%)
24	730	33.5	41	47.2	(18%-23%-58%)
25	508	31.5	38.9	23.4	(25%-31%-43%)
26	598	27.3	39.7	36.7	(18%-26%-55%)