

VALORACIONES NUTRICIONALES Noviembre 2024

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	477	20	26.7	30	(17%-23%-59%)
5	544	26.8	34.4	29.5	(21%-27%-52%)
6	558	31.3	36.6	30.6	(23%-27%-50%)
7	516	25.3	43.4	26.1	(19%-34%-46%)
8	559	30	42	38	(19%-26%-54%)
11	673	40	52	32.7	(24%-31%-44%)
12	416	21.6	26.6	21.8	(22%-27%-50%)
13	494	16.5	50	25.6	(13%-40%-46%)
14	462	22.1	33.7	29.4	(18%-27%-54%)
15	597	20.6	40.8	37	(14%-28%-57%)
18	688	30	43	44.3	(17%-25%-57%)
19	366	22	28.1	14.4	(27%-34%-38%)
20	551	31	35	30.7	(23%-26%-51%)
21	631	17.4	43.8	43.2	(11%-27%-61%)
22	478	18.7	34	29.8	(15%-28%-56%)
25	627	33.6	46.6	34.5	(21%-29%-49%)
26	551	17.2	39.8	32.5	(13%-30%-56%)
27	644	18	46.4	43.7	(11%-28%-60%)
28	566	23.9	59.1	26.2	(17%-42%-41%)
29	617	36.4	35.5	37.2	(23%-23%-53%)