

VALORACIONES NUTRICIONALES Diciembre 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
2	445	26	22	27.25	(24%-20%-55%)
3	425	12.4	41.2	23.7	(11%-39%-49%)
4	599	20.8	39.7	37	(24%-28%-57%)
5	516	25.3	43.4	26.1	(19%-34%-46%)
9	621	21.1	51.4	36.5	(13%-33%-53%)
10	535	30.8	43	27.5	(23%-32%-45%)
11	512	25.6	38.5	31.1	(19%-28%-52%)
12	537	16.1	52.5	28.1	(12%-40%-48%)
13	516	33.9	36.2	26.5	(26%-28%-45%)
16	592	19.3	38.7	39.1	(13%-27%-60%)
17	626	26.2	38.8	40.3	(17%-25%-57%)
18	760	28.8	55.8	36.7	(17%-33%-49%)
19	544	13.7	39.3	33.2	(11%-30%-58%)
20	712	19.3	65	40.7	(10%-37%-52%)