

## VALORACIONES NUTRICIONALES Enero 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
8	552	25.8	39.6	31.3	(19%-29%-51%)
9	521	28.2	44.2	24	(22%-35%-42%)
10	569	14.5	46.5	36	(10%-33%-57%)
13	465	30	27.3	26.4	(26%-23%-50%)
14	582	25.7	41.2	34.6	(18%-28%-53%)
15	477	11.8	33.2	34.7	(10%-26%-63%)
16	518	25.6	44	26.4	(19%-34%-45%)
17	612	29.3	32.5	36.9	(20%-22%-57%)
20	635	24.8	41.4	39.6	(16%-27%-57%)
21	445	17.3	35.4	23.7	(16%-33%-50%)
22	583	15.1	29	42.3	(10%-21%-68%)
23	576	28.9	41.8	32.2	(20%-29%-50%)
24	479	17.4	34.4	30	(14%-29%-56%)
27	434	20.7	23.8	27.7	(19%-22%-58%)
28	636	24.5	60.1	32.9	(15%-38%-47%)
29	516	25.3	43.4	26.1	(19%-34%-46%)
30	634	30.5	46	34.8	(19%-29%-50%)
31	609	19.7	60	31	(13%-40%-46%)