

## VALORACIONES NUTRICIONALES Febrero 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
3	393	27.6	33.4	16.6	(28%-34%-38%)
4	592	14.2	49	32.4	(10%-36%-53%)
5	473	20.6	33	28.7	(17%-28%-54%)
6	666	20.3	46	43.4	(12%-28%-59%)
7	434	23.6	34.7	25.4	(20%-30%-49%)
10	583	36.7	43	28.7	(25%-29%-45%)
11	384	17.3	30.5	22.7	(17%-31%-51%)
12	495	27.6	26.5	26.7	(24%-23%-52%)
13	518	25.6	44	26.4	(19%-34%-45%)
14	433	18.2	33.3	22.5	(18%-33%-49%)
17	557	16.6	36.7	38.8	(11%-26%-62%)
18	557	32.8	35	28	(25%-27%-48%)
19	523	20.1	33	33.4	(15%-26%-58%)
20	465	25	49	18.6	(21%-42%-36%)
21	742	28	40	52	(15%-21%-63%)
24	537	22.1	37	32	(17%-28%-55%)
25	382	18.8	27.7	21	(20%-30%-50%)
26	407	27.3	32.7	14.8	(29%-35%-36%)
27	663	25.4	47.8	40.6	(15%-29%-55%)