

## VALORACIONES NUTRICIONALES Marzo 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
4	598	24.8	33.2	36.3	(18%-24%-58%)
5	557	32.5	42.8	28.2	(23%-31%-45%)
6	496	25.6	40.3	26.5	(20%-32%-47%)
7	544	35.6	30	28.7	(27%-23%-49%)
10	603	15.8	59.4	31.5	(11%-40%-48%)
11	470	29.3	25.5	27.7	(25%-22%-53%)
12	463	20	38.2	22.8	(18%-34%-47%)
13	518	27.1	48.6	22.6	(21%-38%-40%)
14	495	22.7	34.4	25.5	(20%-30%-50%)
17	565	20	37.9	41	(13%-25%-61%)
18	578	15.3	42.8	35.6	(11%-31%-58%)
19	565	31.4	49.6	25.6	(22%-36%-41%)
20	518	25.6	44	26.4	(20%-34%-46%)
21	438	20.5	32.5	25.4	(18%-29%-52%)
24	608	31	36.4	36.8	(20%-24%-55%)
25	428	15.9	36.8	26	(14%-33%-52%)
26	476	32.7	35.3	29.3	(25%-26%-49%)
27	510	35.2	40.8	24.6	(26%-31%-42%)
28	792	17.5	80.9	41.7	(10%-42%-48%)
31	517	29.9	44	24.2	(23%-34%-42%)