

## VALORACIONES NUTRICIONALES Mayo 2026

*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	644	15.1	49.3	43	(9%-30%-60%)
5	519	21.6	30.2	34.8	(16%-23%-60%)
6	505	27.6	37.4	27.5	(22%-29%-48%)
7	554	27.4	37	30.2	(25%-34%-40%)
8	446	23.6	39.8	21.4	(24%-33%-42%)
11	559	14.3	45.7	34.9	(10%-33%-56%)
12	542	12.1	56.7	25.7	(9%-45%-45%)
13	485	31.1	40.5	21.1	(26%-34%-40%)
14	589	22	52.7	30.3	(15%-37%-47%)
18	443	49.7	32.7	10.7	(46%-30%-22%)
19	518	25.6	44	26.4	(19%-34%-45%)
20	706	26.2	64.1	38.4	(15%-36%-49%)
21	434	15.9	28.3	29.5	(14%-25%-60%)
22	583	15.3	46.7	37.3	(10%-32%-57%)
25	619	32.1	26.6	41.5	(21%-17%-61%)
26	464	30	43.5	19.5	(25%-37%-37%)
27	583	33.9	23.3	36.8	(24%-16%-58%)
28	546	35	42.8	28	(25%-30%-44%)
29	521	34.5	30	31	(25%-22%-52%)