VALORACIONES NUTRICIONALES Octubre 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
3	698	32.5	59.2	34.8	(19%-35%-46%)
4	580	29.5	63.1	20.4	(21%-45%-33%)
5	705	28.7	71	30	(17%-42%-40%)
6	648	34.9	63	28.9	(21%-38%-39%)
10	640	28.2	57.8	31	(18%-37%-44%)
11	796	28.8	87.5	36.8	(14%-44%-41%)
12	726	32	84	27	(18%-47%-34%)
13	544	20.8	56.6	24.4	(16%-47%-41%)
16	778	32.1	50.8	48.7	(26%-26%-57%)
17	623	31.3	49.1	31	(21%-33%-46%)
18	767	27.9	76	39.4	(14%-39%-46%)
19	650	37.9	54	30.4	(23%-34%-42%)
20	727	32.4	82.2	27.2	(18%-47%-35%)
23	622	46.9	63	16.2	(32%-43%-25%)
24	574	26.2	55.8	27.7	(18%-38%-43%)
25	614	23.1	61.3	27.8	(15%-42%-42%)
26	605	21.3	68.8	26.6	(14%-46%-40%)
27	556	27.7	57	30.6	(18%-37%-45%)
30	656	27.8	64.4	29.8	(17%-40%-42%)