



# UN PASO MÁS HACIA UNA ALIMENTACIÓN MEJOR

Con la entrada en vigor del Real Decreto 315/2025, prevista para abril de 2026 y de aplicación a partir del curso 2026-2027 (de acuerdo al Programa 2.16), estamos adaptando nuestros comedores escolares para seguir apostando por una alimentación más sana, variada y sostenible.

A lo largo de este curso iremos introduciendo estas nuevas pautas en los menús para que vuestros hijos e hijas disfruten de platos equilibrados y nutritivos, cuidando también el entorno.

Lo haremos de forma gradual y natural, para que los niños y niñas vayan incorporando estos cambios y el curso que viene ya les resulten familiares.

## ¿CÓMO? ¡CRECIENDO CON HÁBITOS QUE DURAN!



### Ensaladas y hortalizas frescas

Al menos 3 veces por semana, guarniciones de hortalizas frescas en forma de ensalada.



### Más fruta y lácteos naturales

Mínimo 4 raciones de fruta fresca a la semana. Yogur 1 vez a la semana, dando preferencia al yogur o cuajada sin azúcar.



### Carne con más equilibrio

Máximo 3 veces por semana, dando preferencia a las carnes blancas. Máximo de 1 carne roja a la semana.



### Menos procesados, más producto fresco

Máximo 1 precocinado al mes (tipo croquetas, empanadillas, etc.) y 2 procesados al mes (tipo albóndigas, hamburguesas etc.).



### Más fibra en el pan

Pan integral 2 veces por semana, para una alimentación más completa.



### Arroz y pasta integral

Mínimo 4 veces al mes, con más fibra y mayor valor nutritivo.



### Proteínas vegetales en el menú

Mínimo 1 vez a la semana. Segundos platos cuya base proteica sea de origen vegetal (ej. legumbres o tofu).



### Pescados variados

Alternancia de pescados blancos y azules en el menú semanal.

## SEGUIREMOS...

**PRIORIZANDO LAS TÉCNICAS CULINARIAS MÁS SALUDABLES.**

Hornos y planchas. Reduciendo las frituras a 1 vez a la semana.

**USANDO LA SAL YODADA EN NUESTRAS ELABORACIONES.**

**CONTEMPLANDO EL AGUA COMO ÚNICA BEBIDA.**

Salvo cuando no es posible debido a las condiciones del suministro.

**CAMBIANDO CRITERIOS DE SOSTENIBILIDAD CARA AL CURSO 2027-2028.**

En relación a productos ecológicos o el aliño con aceite de oliva virgen extra.