



REIAL DECRET 315/2025

**MENJADORS
ESCOLARS**

**SALUDABLES, SOSTENIBLES I
SEGURS**

Agora
Collectivitats



Sabies que s'ha aprovat un nou Reial decret per a millorar l'alimentació als centres educatius?



Recentment s'ha aprovat a l'Estat espanyol el **Reial decret 315/2025**, una normativa que promou una alimentació **més saludable, equilibrada i sostenible** als menjadors escolars.

Les dades de salut infantil mostren que encara hi ha reptes importants. Segons dades de l'**Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició (AESAN)**, prop d'un terç dels infants a Espanya presenten excés de pes, i l'obesitat afecta aproximadament **entre un 8% i un 13% dels nens i nenes**, amb una prevalença més elevada en les edats escolars primerenques.

Davant d'aquesta realitat, el nou decret estableix criteris per garantir **menús equilibrats, variats i adaptats a cada edat**, limitant els aliments amb **excés de sucres, greixos o sal** i promovent el consum de **fruita, verdura, llegums i aliments integrals**.



A **Agora Col·lectivitats** estem treballant per adaptar els nostres menús a aquesta normativa, oferint una alimentació **saludable, segura i sostenible** als centres educatius.



Què regula aquest Reial decret?

- Criteris nutricionals en els menús
- Control de productes processats, begudes ensucrades...
- Menús sostenibles i adaptats a l'edat
- Garantia d'atenció a al·lèrgies, intoleràncies i dietes especials
- Supervisió del menú per professionals de la nutrició

T'HO EXPLIQUEM!



Quins canvis hem implantat?



✓ Major presència de:

- **Fruites:** mín. 1 ració/dia de fruita fresca.
 - ... i davant d'una variable escollir iogurt natural sense sucre afegit (màx. 1 ració/setm.)
- **Verdures:** inclosa en mínim una preparació del dia.
 - Amanides de 3 a 4 racions/setm.

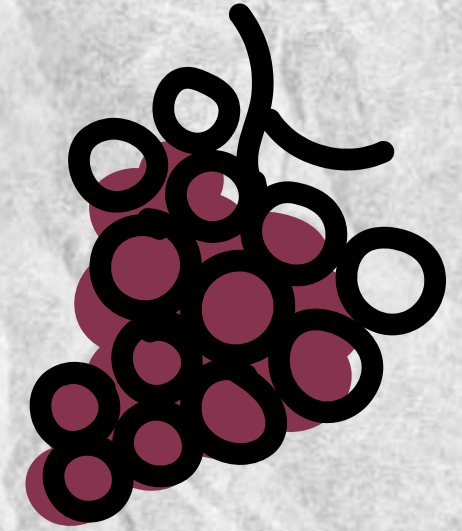
✗ Eliminació de proteïna animal als primers plats.

↘ Reducció de fregits o arrebossats: màx. una vegada per setmana.

Reducció de carns vermelles i processades.



Quins canvis implantarem

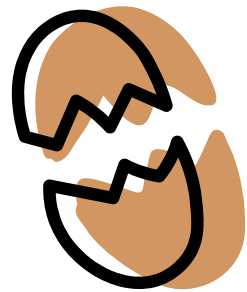


Més proteïna vegetal

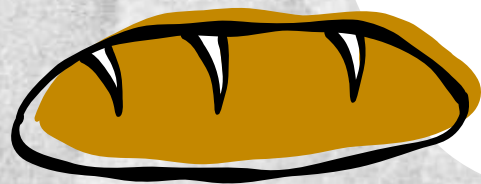


- 1 a 2 racions/setm. de llegums com a plat principal, i...
- 1 a 5 racions/setm. com a segon plat

Control de la proteïna animal



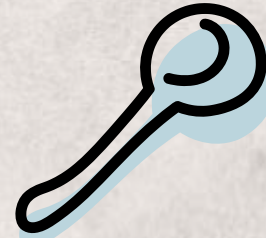
- Consumir més carns blanques (pollastre, gall d'indi...) que vermelles (porc, vedella...) i, en general minimitzar les carns processades.
- **Peix:** 1 a 3 racions/setm.
- **Ous:** 1 a 2 racions/setm.



Cereals integrals: almenys el 50% dels cereals, pans o pastes seran integrals o de gra sencer.

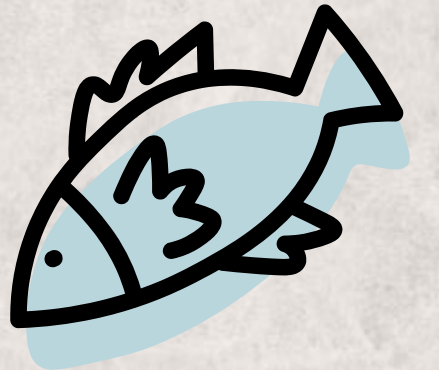
1ers plats

- **Verdures:** d'1 a 2 racions/setm.
- **Llegums:** d'1 a 2 racions/setm.
- **Arròs:** 1 ració /setm.
- **Pasta:** 1 ració /setm.



2ons plats

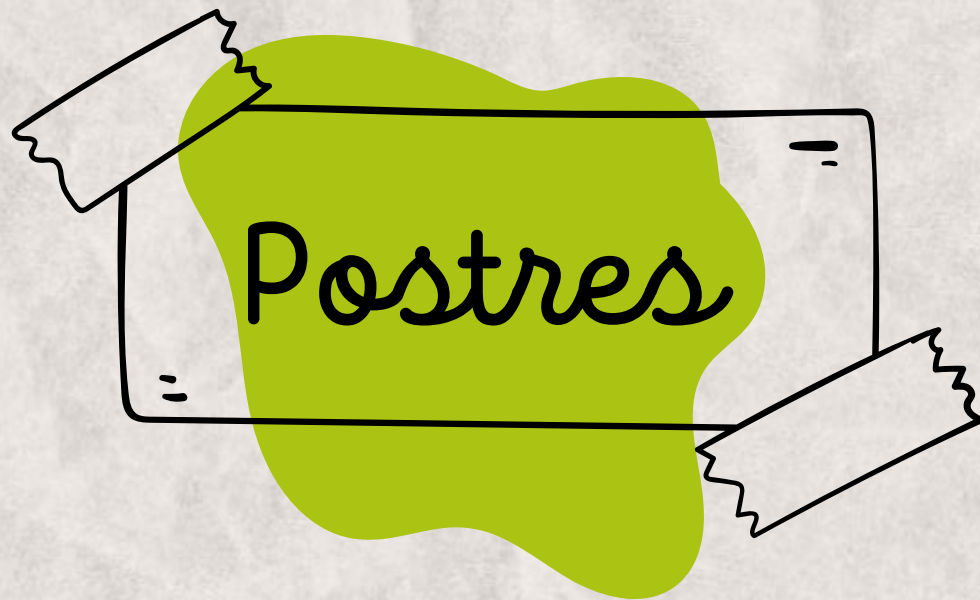
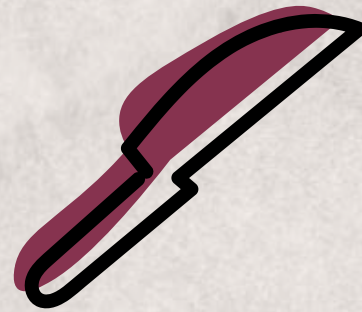
- **Peixos:** d'1 a 3 racions/setm.
 - Prioritzar el peix blau i blanc (alternament)
- **Ous:** d'1 a 2 racions/setm.
- **Carns:** màx. 3 racions/setm.
 - Carn vermella – màx. 1 ració/setm.
 - Carn processada – màx. 2 racions/mes.
- **Plats base proteïna d'origen vegetal:** d'1 a 5 racions/setm.



En
resum...



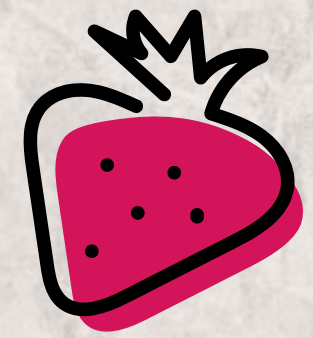
- **Amanides variades:** de 3 a 4 racions/setm.
- **Altres guarnicions** (patates, hortalisses o llegums): d'1 a 2 racions/setm.



- **Fruites fresques:** de 4 a 5 racions/setm.
- **Altres postres** (preferentment iogurt i quallada sense sucre afegit o formatge fresc): màx. 1 vegada/setm.

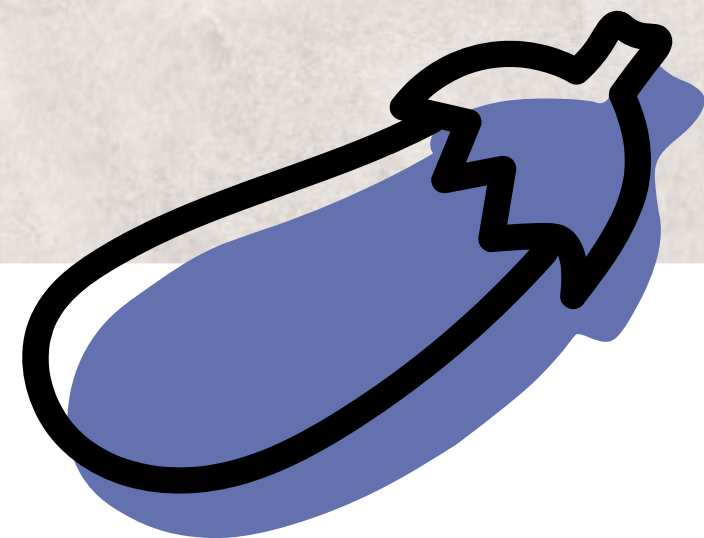


Altres requisits



- **Aigua** com a única beguda
- Cereals **integrals**. Almenys el 50% → Augment dels productes integrals en forma de pa (2 racions/setm.) o pasta (ex. 4 racions/mes)
- Els **fregits** es limitaran a com a màxim una ració per setmana
- El consum de plats **precuinats** com ara pizzes, canelons, croquetes, crestes, anàlegs vegetals, peixos o carns arrebossades, entre d'altres, es limitaran a com a màxim una ració al mes
- Utilització de **sal iodada**, de forma reduïda
- Prioritzar **tècniques culinàries més saludables** com ara al forn, al vapor, bullit, a la planxa, sofregits i salsa de tomàquet, davant d'altres com poden ser fregits, arrebossats, i preparacions amb altres salses





GRÀCIES PER
L'ATENCIÓ!

Agora
Collectivitats

