

# Real Decreto de Comedores Escolares, Saludables y Sostenible

## ¡Conoce su contenido!

**casaintur**  
SALUDABLES DESDE 1992

¿Por qué este cambio?

En España, 36,1% del alumnado entre 6 y 9 años tiene exceso de peso

**OBJETIVO:** garantizar una dieta saludable, sostenible y equitativa

¿A qué centros aplica?

Afecta a todos los centros que ofrezcan servicio de comedor

### Frecuencias y requisitos de los alimentos y nuestros indicadores actuales

	Frutas y hortalizas frescas	Pescado	Legumbres	Arroz o pasta integral	Pan integral	Huevos	Lácteos	Carne
<b>REQUISITOS (Real Decreto)</b>	Diarias; al menos 45% de temporada	1-3 veces por semana; alternar azul/blanco	1-2 veces/semana como plato principal o hasta 4 como guarnición	Mínimo 4 veces al mes	Mínimo 2 veces/semana	1-2 veces/semana	Máx. 1 vez / semana, sin azúcares añadidos	Máx. 3 veces/semana (1 roja; 2 procesadas/mes)
<b>NUESTROS INDICADORES</b>	76 % de los productos son de temporada	Incluimos pescado fresco	Ecológicas y se sirven con esa frecuencia	Cereales 100% integrales que ofrecemos a diario		Semanalmente huevos frescos	Usan lácteos artesanales con <4 g azúcar/100 g	Cumplen con este límite

### Menús especiales disponibles

Menús adaptados para alergias o intolerancias con certificado médico

Menús adaptados por motivos culturales, éticos y religiosos

## Criterios nutricionales y de sostenibilidad

	Alimentos ecológicos	Técnicas culinarias	Aceite	Sal yodada	Concentrados en caldo
REQUISITOS (Real Decreto)	Mínimo 5 % del presupuesto en productos eco	Priorizar horno, vapor, hervido, plancha, sofritos, salsas de tomate	Aliños con AOVE o virgen extra Cocción con oliva o girasol alto oleico	Uso controlado y reducción progresiva	Solo versiones con 25 % menos sal
NUESTROS INDICADORES	Alcanzamos 6 % total y 38 % en frutas/verduras	Es el estilo habitual de nuestra cocina	Usamos aceite de oliva por su calidad	Ya trabajamos en su reducción	No usamos potenciadores ni colorantes; caldos caseros

### Limitaciones

Real Decreto

**Frituras**  
Máximo 1 vez por semana

**Precocinados (croquetas, pizzas, canelones)**  
Máximo 1 ración al mes

Casa Intur

Servimos 0 y 1 ración por semana, siendo máx. 6 al mes

Elaboramos pizzas y lasañas caseras

### Prohibiciones

Real Decreto

**Frutos secos enteros**  
en menores de 6 años

**Precocinados (croquetas, pizzas, canelones)**  
Máximo 1 ración al mes

Casa Intur

Excluimos los frutos secos enteros en estas edades por su seguridad

Pizzas y lasañas caseras para que los más pequeños disfruten

**+ Bebidas azucaradas**

con más de 200 kcal

**Bebidas**

con más de 15mg de cafeína

**Bollería industrial**

con más de 200 kcal, 5g de azúcares añadidos y 0,5 g de sal

Este Real Decreto transmite nuestra filosofía: alimentación **saludable, sostenible y sabrosa**

Esta manera de pensar está presente en cada plato de nuestros niños y niñas en los coles