

# MENJAR BÉ PER A CRÉIXER MILLOR

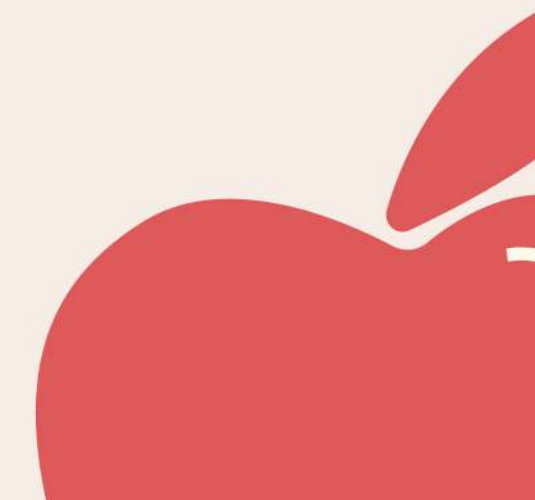
Nou Decret de Menjadors Escolars: Tot el que has de saber i com s'aplica en els nostres menús.

# Qué és el nou REAL DECRET 315/2025?

El Reial Decret 315/2025 estableix noves normes per garantir una alimentació més saludable, equilibrada i sostenible en els menjadors escolars.

El seu objectiu és millorar la qualitat nutricional dels menús, fomentar aliments frescs i limitar els productes ultraprocessats als centres educatius.

**Accedix al Reial decret:** <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2025-7659>



# REQUISITS GENERALS

*Article 4. Criteris nutricionals i de sostenibilitat per a la contractació, adquisició i oferta d'aliments.*

**01**

Es prioritzen aliments frescs, de temporada i procedents de canals curts de distribució. Com a mínim, el 45 % de les fruites i hortalisses que se subministren seran de temporada.



**02**


El 5 % del total d'aliments o almenys 2 plats principals al mes hauran de ser de producció ecològica.





# REQUISITS ESPECÍFICS

*Article 9. Requisits i criteris per a la programació dels menús escolars.*

- Els menús servits als centres educatius han de ser equilibrats i adaptats a les necessitats nutricionals de cada edat, complint les recomanacions de seguretat alimentària i supervisats per professionals qualificats en nutrició i dietètica.
  - Els menús escolars, de dilluns a divendres, s'elaboraran seguint les freqüències de consum dels diferents grups d'aliments i respectant l'estructura tradicional del menjar del migdia.
- 

# A) Primers plats

## 01- HORTALISSES

De 1 a 2 racions per setmana



### Exemple:

- Menestra (carlota, coliflor, carxofa i creïlla)
- Amanida d'enciams, carlota ratllada, ceba i olives

## 02 - LLEGUMS

De 1 a 2 racions per setmana



### Exemple:

- Crema de lletilles, porros i carlota
- Fesols saltejats amb espinacs i all

## 03 - ARRÒS

1 ració per setmana



### Exemple:

- Paella d'hortalisses
- Risotto de carabassa

## 04 - PASTA

1 Ració per setmana



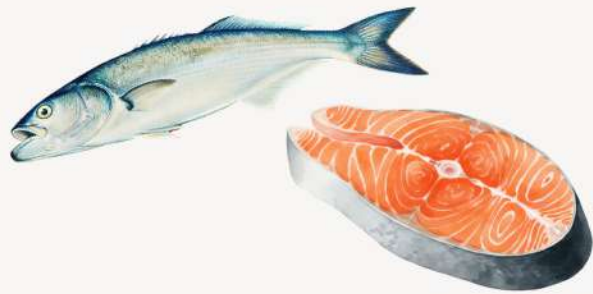
### Exemple:

- Macarrons amb salsa de bolets
- Espirals amb col i carabassa

# B) Segons plats

## 01- PEIX

De 1 a 3 racions per setmana



### Exemple:

- Paella d'arròs integral ecològic al amb verdures i lluç
- Filet de lluç amb salsa de porro, tomaca i carlota

## 02 - OUS

De 1 a 2 racions per setmana



### Exemple:

- Truita casolana de creïlla i moniato
- Ous camperols amb salsa de tomaca casolana

## 03 - CARN

Màxim 3 racions a la setmana

Màxim una ració de carn roja a la setmana

Màxim dos racions de carn procesada al mes (hamburguesa, salsitxa, mandonguilles...)

### Exemple:

- Llom fresc o pollastre amb samfaina casolana
- Mandonguilles amb salsa

## 04 - PROTEÏNA VEGETAL

(Aliments la base dels quals aporta proteïna d'origen vegetal)

De 1 a 5 racions per setmana



### Exemple:

- Fesols saltejats amb all i julivert
- "Falàfels" de cigrons amb salsa de iogurt

# C) Guarnicions

## 01- Amanides variades

De 3 a 4 racions per setmana



### Exemple:

- Amanida d'encisam, taronja i remolatxa
- Amanida d'encisam, col tendra, poma, panses i nous

## 02 - Altres guarnicions

(creïlles, hortalisses i llegums)

De 1 a 2 racions per setmana



### Exemple:

- Rodanxes de creïlla i ceba
- Carabassí, pimentó roig i verd saltejats
- Ceba i porro al forn

# D) Postres



## 01- Fruites Fresques

De 4 a 5 racions per setmana



### Exemple:

- Pera
- Mandarina
- Macedònia

## 02 - Altres postres

Màxim 1 a la setmana



### Exemple:

- logurt natural
- Quallada

# ALTRES REQUISITS

*Article 9. Requisits i criteris per a la programació dels menús escolars.*

01

Aigua com a beguda principal.

02

Pa integral - 2 vegades a la setmana.

03

L'arròs o la pasta serà integral - Almenys 4 vegades al mes.

04

Peix blau i blanc de manera alterna i es podran incloure crustacis i mol·luscs.

05

Es prohibirà el consum de fruits secs sencers en menors de 6 anys pel risc d'asfíxia.

06

Les fritures - 1 ració màxim per setmana.

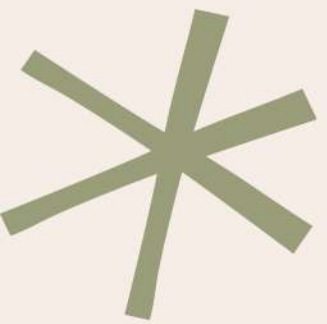
07

Els plats precuinats (Pizzes, canelons, croquetes, empanadilles, peixos o carns arrebossades) - 1 ració com a màxim al mes.

08

Utilització de sal iodada, de manera reduïda.





# EXEMPLE DE MENÚ SETMANAL



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1r plat	Menestra (carlota, coliflor, carxofa i creïlla)	Amanida d'encisams, carlota ratllada, ceba i olives.	Espaguetis integrals amb verduras	Crema de fesols, porros y carlota	Paella de verdures
2n plat	Pollastre rostit a l'all amb ensalada d'encisam eco	Llenties guisades amb hortalisses.	Filet de lluç amb salsa de tomaca amb carabassí, pimentó roig i verd saltejats.	Hamburguesa de pollastre amb amanida de remolatxa ratllada i fenoll.	Truita de ceba amb amanida d'encisam, ceba i olives.
Postres	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita ecològica de temporada	logur casolà	Fruita de temporada
		Pa integral		Pa integral	
Beguda	AIGUA				



# CHECK-LIST DEL MENÚ SETMANAL

## PRIMERS PLATS

- ✓ **Hortalisses:** 1–2 racions/setmana
- ✓ **Llegums:** 1–2 racions/setmana
- ✓ **Arròs:** 1 ració/setmana
- ✓ **Pasta:** 1 ració/setmana

## SEGONS PLATS

- ✓ **Peix:** 1–3 racions/setmana
- ✓ **Ous:** 1–2 racions/setmana
- ✓ **Carn total:** màxim 3 racions/setmana
- ✗ **Carn roja:** màxim 1 ració/setmana
- ✓ **Carn processada:** màxim 2 racions/mes
- ✓ **Proteïna vegetal:** 1–5 racions/setmana

## GUARNICIONS

- ✓ **Amanides variades:** 3–4 racions/setmana
- ✓ **Altres guarnicions** (creïlla, hortalisses, llegums): 1–2 racions/setmana

## POSTRES

- ✓ **Fruita fresca:** 4–5 racions/setmana
- ✓ **Altres postres** (iogurt natural, quallada, ): màxim 1 vegada/setmana

## ALTRES CRITERIS DEL MENÚ

- ✓ **Aigua** com a única beguda
- ✓ **Pa integral:** almenys 2 vegades per setmana.
- ✓ **Arròs o pasta integrals:** almenys 4 vegades al mes.
- ✓ **Peix:** alternar peix blau i peix blanc; es poden incloure crustacis i mol·luscs.
- ✗ **Fregits:** màxim 1 ració per setmana.
- ✗ **Plats precuinats** (pizza, canelons, croquetes, carns o peixos arrebossats, anàlegs vegetals, etc.): màxim 1 ració al mes.



**AL MENJADOR,**  
*Com a casa!*



*Eduquem el paladar*