

# NOU REIAL DECRET MENJADORS ESCOLARS

## QUÈ ES?

El Consell de Ministres va aprovar el Reial Decret 315/2025 sobre Menjadors Escolars Saludables i Sostenibles, que entra en vigor a partir de l'abril del 2026. Aquest nou decret és de compliment obligat, per la qual cosa provocarà alguns canvis als nostres menús, que us volem explicar.



## OBJETIU

Millorar l'alimentació als centres educatius, promovent hàbits saludables des de la infància mitjançant menús nutritius, equilibrats, accessibles i sostenibles.



## COM TREBALLEM?

- Prioritat al producte fresc, de proximitat i de temporada.
- Reforç del consum de fruites, verdures i llegums.
- Reducció d'aliments processats.
- Compromís amb pràctiques més sostenibles.
- Utilització d'oli d'oliva verge extra en amanides i gira-sol alt oleic per cuinar i fregir.
- Ús de sal iodada a les nostres cuines, sempre amb moderació.

## COM HAN DE SER ELS MENÚS ESCOLARS SEGONS EL REIAL DECRET 315/2025

### 1º PLATS

- HORTALISSES:**  
1-2 racions (setmana).
- LLEGUMBS:**  
1-2 racions (setmana).
- ARRÒS:**  
1 ració (setmana).
- PASTA:**  
1 ració (setmana).

### 2º PLATS

- PEIXOS:**  
1-2 racions (setmana).
- OUS:**  
1-2 racions (setmana).
- CARNS:**  
màx. 3 racions /setmana,  
màx. 2 racions de carns  
processades al mes.
- PROTEÏNA VEGETAL:**  
1-5 racions/setmana.

### GUARNICIONS

- AMANIDES:**  
3-4 racions /setmana.
- ALTRES** (creïlles, hortalisses,  
llegums):  
1-2 racions/setmana.

### POSTRES

- FRUITES FRESQUES:**  
4-5 racions/setmana.
- ALTRES:** iogures o lactis sense  
sucre afegit.



- Aigua com a única beguda
- Pa integral 2 vegades/setmana
- 4 vegades al mes arròs o pasta  
integral.

## CONTACTE

[www.contalabor.com](http://www.contalabor.com)

**CONTA  
LABOR**

