

# Reial decret 315/2025

## Alimentació saludable i sostenible en centres educatius

L'abril del 2025 es va aprovar el Reial decret 315/2025, que estableix els criteris per garantir una alimentació més saludable i sostenible als menjadors dels centres educatius.

Serà de compliment obligat a partir de l'abril del 2026.

Publicat en el BOE: 16 d'abril del 2025 – Entrada en vigor: abril del 2026



Amb tu  
cada dia

Ausolan.

# Com seran els menús escolars pel curs 26-27 amb el Reial Decret?



**Fruites i verdures fresques** de temporada i proximitat.



**Tècniques culinàries saludables:** forn, vapor o planxa, amb menys freqüència de fregits i precuinats.



**Pa integral** almenys dues vegades per setmana.



**Aigua** com a única beguda en el dinar.



**Reducció de l'ús de sal** utilitzant espècies com a alternativa.

# Com seran els menús escolars pel curs 26-27 amb el Reial Decret i PReME?



**Fruites i verdures fresques** de temporada i proximitat.



**Tècniques culinàries saludables:** forn, vapor o planxa, amb menys freqüència de fregits i precuinats.



**Pa integral** almenys dues vegades per setmana.



**Aigua** com a única beguda en el dinar.



**Ús d'oli d'oliva verge o verge extra** per amanir i d'oli d'oliva o gira-sol alt oleic per cuinar.



Reducció de l'ús de sal, utilitzant espècies com a alternativa. **La sal haurà de ser iodada.**

# Com seran els menús escolars pel curs 27-28 amb el Reial Decret i PReME?

Al.



**Fruites i verdures fresques** de temporada i proximitat.



**Tècniques culinàries saludables:** forn, vapor o planxa, amb menys freqüència de fregits i precuinats.



**Pa integral** almenys dues vegades per setmana.



**Aigua** com a única beguda en el dinar.



**Ús d'oli d'oliva verge o verge extra** per amanir i d'oli d'oliva o gira-sol alt oleic per cuinar.



**Reducció de l'ús de sal iodada**, utilitzant espècies com a alternativa



Almenys un **5 % de productes ecològics**

# Programació del menú setmanal



## Primers plats

- **Llegums:** 1-2 vegades per setmana
- **Hortalisses:** 1-2 vegades per setmana
- **Arròs:**\* 1 vegada per setmana
- **Pasta:**\* 1 vegada per setmana

\* 4 vegades al mes arròs o pasta integral



## Segons plats

- **Carn:** màxim 3 vegades per setmana
- **Peix (blanc i blau):** 1-3 vegades per setmana
- **Ou:** 1-2 vegades per setmana
- **Proteïna vegetal:** 1-5 vegades per setmana



## Guarnicions

- **Amanides variades:** 3-4 vegades per setmana
- **Altres guarnicions:** 1-2 vegades per setmana



## Postres

- **Fruita fresca:** 4-5 vegades per setmana
- **logurt natural, mató sense sucre o formatge fresc:** màxim 1 vegada per setmana

Amb tu  
cada dia

Ausolan.