

¡Familias, esto es para vosotros!

Con el nuevo RD 315/2025 de Comedores Escolares, todos los coles (públicos, concertados y privados) deben ofrecer menús pensados para el bienestar de vuestr@s hij@s: nutritivos, equilibrados y respetuosos con el planeta. Su vigencia comenzara a partir de abril 2026. Os mostramos las nuevas frecuencias de las familias de alimentos que encontrareis en el menú a partir de abril.

Legumbres 1-2/semana
Pasta 1/semana (*)
Arroz 1/semana (*)
Hortalizas 1-2/semana

Proteína vegetal como segundo plato 1-5/semana
Carne Máx. 3/semana
Pescado 1-3/semana
Huevo 1-2/semana

Fruta fresca 4-5/semana
Lácteo 1/semana

Ensalada 3-4/semana
Hortalizas, patatas o legumbres 1-2/semana

Pan blanco 3/semana
Pan integral 2/semana



- **FIBRA PARA CRECER FUERTE:** mayor frecuencia de productos integrales como pan, pasta y arroz.
- **POSTRES SIEMPRE SALUDABLES:** fruta fresca o lácteo sin azúcar.
- **MENOS CARNE PICADA Y PROCESADOS:** reducción de hamburguesas, albóndigas, fiambres y embutidos, apostando por cortes magros.
- **PROTEINA VEGETAL EN EL SEGUNDO PLATO:** nuevas recetas originales de origen vegetal, como legumbres y soja texturizada (no carnes, pescados y ovoproductos).

* 4 cereales integrales al mes (Arroz o Pasta)