

FOMENTO DE ALIMENTACION SALUDABLE Y SOSTENIBLE EN CENTROS EDUCATIVOS

REAL DECRETO 315/2025



BOLETÍN OFICIAL DEL ESTADO



Núm. 92

Miércoles 16 de abril de 2025

Sec. I. Pág. 53014

I. DISPOSICIONES GENERALES

MINISTERIO DE LA PRESIDENCIA, JUSTICIA Y RELACIONES CON LAS CORTES

- 7659** *Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.*

El artículo 43 de la Constitución Española encomienda a los poderes públicos organizar y tutelar la salud pública a través de medidas preventivas y de las prestaciones y servicios necesarios y fomentar la educación sanitaria, la educación física y el deporte.

La malnutrición en todas sus formas afecta en la actualidad a todos los países y su abordaje con un carácter global es imprescindible para alcanzar el Objetivo de Desarrollo Sostenible 2 «Hambre cero» contemplado en la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible de la Organización de las Naciones Unidas.

Desde hace más de dos décadas, tanto en España como en el resto de Europa, la obesidad supone un serio problema de salud y un verdadero reto de salud pública. En España y según los datos más recientes del «Estudio ALADINO 2023. Estudio sobre la



CONTEXTO EUROPEO

ESTRATEGIA NAOS “NUTRICION, ACTIVIDAD FISICA Y PREVENCION DE LA OBEŠIDAD” 2005-2026

Ministerio de Sanidad y Consumo – Agencia Española de Salud Alimentaria AESAN

“ALIMENTACION SANA PARA LA INFANCIA: un futuro saludable para Europa”.
2018

Consejo de la Unión Europea

PLAN DE ACCION EUROPEO SOBRE ALIMENTACION Y NUTRICION 2015-2020

Organización Mundial para la Salud-Oficina Europea

ESTUDIO ALADINO 2023 “Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obešidad en España”

Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad-AESAN

OBJETIVO

GARANTIZAR UNA ALIMENTACION SALUDABLE Y SOSTENIBLE EN EL ÁMBITO ESCOLAR

ÁMBITO DE APLICACIÓN

- **CENTROS EDUCATIVOS PUBLICOS, CONCERTADOS Y PRIVADOS**
- **EDUCACION INFANTIL, PRIMARIA, EDUCACION ESPECIAL, EDUCACION SECUNDARIA OBLIGATORIA, BACHILLERATO, CICLOS FORMATIVOS**

ENTRADA EN VIGOR ABRIL 2026

CRITERIOS NUTRICIONALES Y DE SOSTENIBILIDAD



CAP I CONTRATACION, ADQUISICION, OFERTA DE ALIMENTOS Y BEBIDAS EN CENTROS ESCOLARES

- PROHIBIDA VENTA DE ALIMENTOS Y BEBIDAS CON ALTOS CONTENIDOS EN **GRASAS SATURADAS, GRASAS TRANS, SAL Y AZÚCARES**
- PROHIBIDA LA VENTA DE ALIMENTOS ENVASADOS CON ALTO CONTENIDO EN **CAFEINA**
- FAVORECER CONSUMO DE AGUA

CAP II **PROGRAMACION DE MENUS ESCOLARES**

PROPUESTAS NUTRICIONALES

**FIBRA
ALIMENTARIA**



**FRUTA FRESCA
VERDURAS Y HORTALIZAS
HARINAS INTEGRALES**



**PROTEINA
VEGETAL**



**LEGUMBRES
CEREALES
SEMILLAS**



**CARNE ROJA
PICADAS-
PROCESADAS**

**GRASA
CALIDAD/CANTIDAD**



**ACEITE OLIVA VIRGEN
PESCADOS**



**PRECOCINADOS
FRITURAS**





RECOMENDACIONES DIETETICAS

FIBRA ALIMENTARIA

5 raciones/ DIA entre frutas y
hortalizas
25-30 gr /día de fibra

- **Aumenta la sensación de saciedad**
- **Disminuye el colesterol en sangre**
- **Disminuye la velocidad de absorción de los hidratos de carbono**
- **Reduce el riesgo de cáncer de colon**



RECOMENDACIONES DIETETICAS

PROTEINA VEGETAL

2-4 raciones /SEMANA de
legumbres

- **Sostenibilidad:**
 - Menos consumo de recursos (agua/tierra)
 - Menos emisiones
- **Proteína incompleta-Necesita completar**
Se pueden obtener todos los aminoácidos combinando diferentes fuentes vegetales a lo largo del día, como legumbres con cereales (ej. lentejas con arroz), frutos secos con legumbres (humus con pan de pita)
- **Digestibilidad menor-Técnicas culinarias**
- **Aporte significativo en fibra, minerales, HC**



RECOMENDACIONES DIETETICAS

GRASA
CALIDAD/CANTIDAD



ACEITE OLIVA VIRGEN
PESCADOS

- **Grasas protectoras para desarrollo cerebral** (actividad cognitiva, aprendizaje, memoria, rendimiento académico...)
- **Protección cardiovascular** (Omega3)
- **Fortalece el sistema inmunitario**

FRECUENCIAS OBLIGATORIAS



FRECUENCIAS OBLIGATORIAS



ABRIL 2026

1º Platos:

- Hortalizas: 1-2/semana
- Legumbres: 1-2/semana
- Arroz: 1/semana
- Pasta: 1/semana

2º Platos:

- Pescado: 1-3/semana
- Huevo: 1-2/semana
- Carne: máx.3/semana. Máx. 1 carne roja/semana. Máx. 2 picadas-procesadas/mes
- Prot. Vegetal: 1-5/semana

Otros:

- Pan integral: 2/semana
- Arroz o Pasta integral: 4/mes
- Priorizar pescado blanco y azul de forma alterna.
- Precocinados: máx. 1/mes.
- Frituras: máx. 1/semana

Guarniciones:

- Ensalada: 3-4/semana
- Otros: 1-2/semana

Postres:

- Fruta fresca: 4-5/semana
- Otros (yogur, cuajada sin azúcar,...): máx. 1/semana

DE APLICACIÓN EN ABRIL 2027

CRITERIOS NUTRICIONALES Y DE SOSTENIBILIDAD



ABRIL 2027

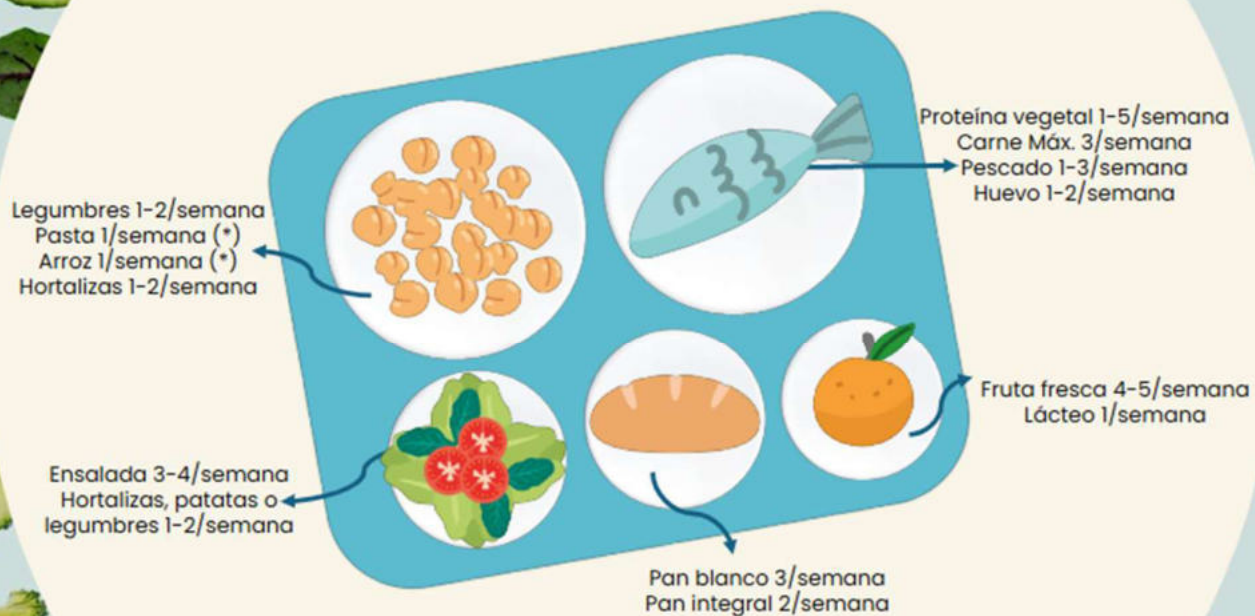


CARACTERÍSTICAS MATERIA PRIMA

- Alimentos frescos, de temporada y de **canales cortos de distribución**.
- **45%** de las raciones de fruta y hortalizas de **temporada**.
- **5%** de productos **ECOLÓGICOS** sobre el total de adquisición o 2 platos principales al mes.
- Priorizar alimentos de **producción integrada**.
- **Reducción** de generación de **residuos** y **desperdicio alimentario**.
- **Técnicas culinarias saludables**: horno, vapor, hervido, plancha, sofrito, salsa de tomate.
- AOV o AOVE para aliñar. AO o GIRASOL ALTO OLEICO para cocinar y freír.
- Uso de **sal yodada** y en cantidades reducidas.
- Limitar el uso de caldos concentrados, se usarán aquellos con un 25% reducido en sal.
- Reducción envases monodosis.

TU MENÚ SEMANAL DESDE ABRIL 2026

¿Cómo estará compuesto?



* 4 cereales integrales al mes (Arroz o Pasta)

¿Cómo será nuestra cesta de la compra a partir de abril 2027?

- ✓ 45% de frutas y verduras de temporada/mes
- ✓ 5% Productos ecológicos/mes
- ✓ Sal yodada: siempre
- ✓ Técnicas prioritarias: horno | vapor | hervido
- ✓ Aceite para aliñar: AOVE, AOV.
- ✓ Aceite para cocinar: AO, Girasol Alto Oleico.



Cesta de la compra

Descubre el menú escolar

saludable, sostenible y delicioso

¡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 vuestros hijos: nutritivos, equilibrados y respetuosos con el planeta.

Nuestro objetivo es claro: seguir garantizando cada día una comida apetitosa y llena de valor nutricional.

8
claves

MÁS VERDURAS Y LEGUMBRES EN EL PRIMER PLATO

Ensaladas, cremas y potajes para que las hortalizas y legumbres sean la estrella desde el inicio.

CARNE DE CALIDAD, ¡SIN ABUSAR DE LA PICADA NI PROCESADOS!

Reducción de hamburguesas, albóndigas, fiambres y embutidos, apostando por cortes magros

GUARNICIONES VEGETALES LLENAS DE COLOR

Acompañamientos de verduras, legumbres y patatas que aportan textura y sabor.

COMIDA DE VERDAD CON RECETAS CASERAS

La mejor forma de cocinar: pochadas, asadas y al horno. Precocinados y fritos, solo en ocasiones especiales.

PROTEÍNA VEGETAL EN EL SEGUNDO PLATO

Nuevas recetas originales y sabrosas de origen vegetal como legumbres, soja texturizada.

EL PESCADO OCUPA UN GRAN LUGAR

Pescado blanco y azul. ¡Con variedad de recetas para que aprendan a disfrutarlo poco a poco!

¡FIBRA PARA CRECER FUERTE!

Mayor frecuencia de productos integrales como pan, pasta y arroz.

POSTRES SIEMPRE SALUDABLES

Fruta fresca o lácteo sin azúcar para disfrutar sin excesos.

¡buen provecho!

Con estas 8 claves, el comedor escolar se convierte en un espacio donde vuestros hijos aprenden a comer bien, disfrutan del plato y colaboran con un futuro más sostenible.

Descubre el Menú Escolar: Saludable, Sostenible y Delicioso

¡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 vuestros hijos: nutritivos, equilibrados y respetuosos con el planeta. Nuestro objetivo es claro: seguir garantizando cada día una comida apetitosa y llena de valor nutricional.

LAS 8 CLAVES QUE ENCONTRARÉIS EN EL MENÚ:

1. Más **verduras y legumbres** en el primer plato Ensaladas, cremas y potajes para que las hortalizas y legumbres sean la estrella desde el inicio.
2. **Carne de calidad**, ¡sin abusar de la picada ni procesados! Reducción de hamburguesas, albóndigas, fiambres y embutidos, apostando por cortes magros.
3. El pescado ocupa un gran lugar **Pescado blanco y azul**. ¡Con variedad de recetas para que aprendan a disfrutarlo poco a poco!
4. "Comida de verdad" con recetas caseras La mejor forma de cocinar: pochados, asados y al horno. **Precocinados y fritos, solo en ocasiones especiales**.
5. **Proteína vegetal en el segundo plato** Nuevas recetas originales y sabrosas de origen vegetal como legumbres, soja texturizada...
6. **Guarniciones vegetales** llenas de color Acompañamientos de verduras, legumbres y patatas que aportan textura y sabor.
7. Postres siempre saludables **Fruta fresca o lácteo** sin azúcar para disfrutar sin excesos.
8. ¡**Fibra para crecer fuerte!** Mayor frecuencia de **productos integrales** como pan, pasta y arroz

¿CÓMO SE ADAPTA TU COMEDOR ESCOLAR AL NUEVO REAL DECRETO 315/2025?

Te contamos cómo evoluciona el menú escolar para ofrecer una alimentación más saludable y sostenible a través de 8 claves:



MÁS VERDURAS Y LEGUMBRES EN EL PRIMER PLATO

MENOS CARNE PROCESADA

GUARNICIONES VEGETALES LLENAS DE COLOR

COMIDA DE VERDAD CON RECETAS CASERAS

PROTEÍNA VEGETAL EN EL SEGUNDO PLATO

EL PESCADO OCUPA UN GRAN LUGAR



¡FIBRA PARA CRECER FUERTE!

POSTRES SIEMPRE SALUDABLES

¡LO TENEMOS TODO PREPARADO PARA CUIDAR DE LO QUE MÁS IMPORTA!

En línea con el Real Decreto 315/2025

CREMA DE VERDURAS
MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ

LUNES

LENTEJAS A LA HORTELANA
TORTILLA DE PATATA CASERA
ENSALADA DE TOMATE

MARTES

ARROZ SALTEADO CON CHAMPIS
MUSLO DE POLLO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA

MIÉRCOLES

JUDIAS VERDES CON PATATAS
SALTEADAS
GUISO DE GARBANZOS

JUEVES

MACARRONES INTEGRALES CON
TOMATE CASERO
RAGOUT DE PAVO
VERDURITAS AL VAPOR

VIERNES

1.

Así se adapta tu comedor escolar al nuevo Real Decreto

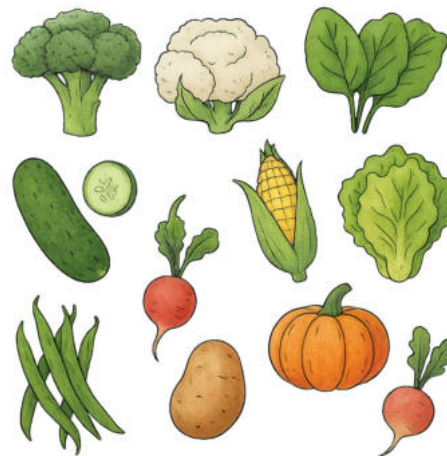
las 8 claves para una alimentación más saludable y sostenible



¿Cómo lo haremos?



con presentaciones coloridas y sabores suaves para que les resulten más apetecibles



VERDURAS CRUDAS

- ENSALADA DE LECHUGA
- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
- ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS
- ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO
- ENSALADA MIXTA
- ENSALADA DE PASTA
- ENSALADA DE ARROZ

VERDURAS COCINADAS

- CREMA DE VERDURAS
- CREMA DE CALABACÍN
- CREMA DE CALABAZA
- JUDIAS VERDES
- BRÓCOLI
- COLIFLOR
- MENESTRA
- CALABACIN SALTEADO
- ZANAHORIA AL VAPOR



2.

Así se adapta tu comedor escolar al nuevo Real Decreto

las 8 claves para una alimentación más saludable y sostenible

Carne sí: de calidad y en su justa medida

¿Cómo lo haremos?

Soy fresca, magra y no procesada.

Cocinada al horno o a la plancha, ¡mucho mejor!



Priorizaremos las carnes blancas, como el pollo o el pavo, que son más saludables.

CARNES FRESCAS

POLLO (PECHUGA, JAMONCITOS, MUSLO, CONTRAMUSLO TACO GUIJAR)
PAYO (PECHUGA, TACO GUIJAR)
CERDO (CINTA DE LOMO, TACO GUIJAR)



DE 1 A 3 RACIONES POR SEMANA

CARNES PICADAS: HAMBURGUESAS, ALBÓNDIGAS O SALCHICHAS DE AVE O CERDO



CONSUMO OCASIONAL 2 VECES/MES MAXIMO

3.

Así se adapta tu comedor escolar al nuevo Real Decreto

las 8 claves para una alimentación más saludable y sostenible



¿Cómo lo haremos?

Con recetas divertidas y adaptadas a sus gustos, ¡aprenderán a disfrutarlos a poco a poco!



PESCADOS BLANCOS Y AZULES

- MERLUZA
- BACALAO
- GALLO
- ABADEJO
- LIMANDA

- SALMÓN
- PALOMETA
- ATUN
- JUREL
- CABALLA

Preferente mente filetes sin espinas

Elaboraciones: rebozados caseros, horneado, en salsa y acompañado de diferentes guarniciones



4.

Así se adapta tu comedor escolar al nuevo Real Decreto

las 8 claves para una alimentación más saludable y sostenible



¿Cómo lo haremos?

Platos hechos como en casa, para educar el paladar desde pequeños

Evitaremos fritos y procesados



RECETAS COCINADAS EN NUESTRO COLEGIO POR NUESTRO EQUIPO DE COCINA CON INGREDIENTES DE PRIMERA CALIDAD



RECETAS TRADICIONALES Y CON TOQUE CASERO

DIAS ESPECIALES PARA CELEBRAR: VIAJAMOS POR EL MUNDO JORNADAS GASTRONOMICAS.



CONSUMO MUY OCASIONAL DE PRODUCTOS PROCESADOS: 1 VECES/MES MAXIMO



5.

Así se adapta tu comedor escolar al nuevo Real Decreto

las 8 claves para una alimentación más saludable y sostenible

Proteína vegetal también en el segundo plato

+

Legumbres, cereales y frutos secos

=

Energía completa

¿Cómo lo haremos?

¡SORPRESA, mi base es de lentejas!

Nuevos sabores, color y variedad para descubrir que lo vegetal también está delicioso.



ALTERNAMOS PLATOS TRADICIONALES CON PLATOS TENDENCIA Y MODERNOS QUE NOS APORTAN PROTEÍNA VEGETAL

Fajitas con relleno vegetal



Hummus de garbanzos con picos de pan



Guisos de legumbre



Guisantes



Boloñesa de soja texturizada



6. Así se adapta tu comedor escolar al nuevo Real Decreto

las 8 claves para una alimentación más saludable y sostenible

Guarniciones vegetales llenas de color

Las verduras hacen el plato más saludable... ¡y mucho más divertido!

¿Cómo lo haremos?



Cada color aporta un beneficio distinto

INCORPORAMOS GUARNICIONES DE VEGETALES CRUDOS CON MAYOR FRECUENCIA



VARIAMOS LOS INGREDIENTES. COMBINAMOS COLORES. APROVECHAMOS LA TEMPORADA

7.

Así se adapta tu comedor escolar al nuevo Real Decreto

las 8 claves para una alimentación más saludable y sostenible

postres siempre saludables

- Azúcar

+

Sabor natural

¿Cómo lo haremos?

Fruta fresca a diario



+



Yogures, de vez en cuando

×



Añade a la bollería

Así aprenden a disfrutar del sabor real de los alimentos

MÁS FRUTA DE POSTRE



Spring

Summer

Winter

Autumn

DE TEMPORADA
APROVECHAMOS LOS
RECURSOS EN SU MEJOR
MOMENTO

8.

Así se adapta tu comedor escolar al nuevo Real Decreto

las 8 claves para una alimentación más saludable y sostenible



¿Cómo lo haremos?



Pequeños cambios que marcan una gran diferencia



UNA VEZ A LA SEMANA
PASTA O ARROZ
INTEGRAL

DIFERENTES SALSAS CASERAS O INGREDIENTES
PARA ANIMARLES A QUE PRUEBEN DIFERENTES
SABORES

PAN INTEGRAL DOS VECES
POR SEMANA





REAL DECRETO 315 | 2025

Alimentación saludable y sostenible en centros educativos

Menús escolares