

Alimentació saludable i sostenible en els centres educatius

Informació sobre el Reial Decret 315/2025



Què cal saber?

- Aquest decret estableix els criteris que han de seguir els menús escolars dels centres educatius per garantir una alimentació saludable i sostenible.

Quan entra en vigor?

16 d'abril del 2026

Cal complir alguns criteris nutricionals i freqüències de consum d'aliments.

16 d'abril del 2027

A més, caldrà complir altres criteris nutricionals i de sostenibilitat.

Qui ha de complir el Reial decret?

- Els centres educatius públics, concertats i privats que imparteixen educació infantil (segon cicle), educació primària, educació especial (amb adaptacions segons les necessitats), educació secundària obligatòria, batxillerat o cicles formatius de formació professional de grau bàsic o mitjà.

Qui en controlarà el compliment?

Els serveis d'inspecció sanitària de cada comunitat autònoma i d'alguns municipis faran el seguiment del compliment.

Quines han de ser les freqüències de consum dels diferents aliments en els menús?

GRUPS D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA
PRIMERS I SEGONS PLATS	
Hortalisses	1-2 vegades/setmana
Llegums i derivats de primer plat	1-2 vegades/setmana
Arròs	1 vegada/setmana
Pasta	1 vegada/setmana
Altres cereals i tubercles	0-1 vegades/setmana
Llegums i derivats de segon plat	1-5 vegades/setmana
Carns totals	0-3 vegades/setmana
Carn vermella	0-1 vegades/setmana
Carn processada	0-2 vegades/mes
Peix	1-3 vegades/setmana
Ous	1-2 vegades/setmana
GUARNICIONS	
Amanida	3-4 vegades/setmana
Altres (patates, hortalisses, llegums, etc.)	1-2 vegades/setmana
POSTRES	
Fruita fresca	4-5 vegades/setmana
logurt natural, quallada o formatge fresc sense sucres ni edulcorants	0-1 vegades/setmana
Altres postres no ensucrades (fruita seca, fruita al forn sense sucres, etc.)	0-1 vegades/setmana
Postres ensucrades	0-1 vegades/mes
ALTRES REQUISITS	
Precuinats industrials (pizzes, crestes, croquetes, etc.)	0-1 vegades/mes
Fregits	0-1 vegades/setmana
Presència de pa integral	Mínim 2 vegades/set
Presència d'arròs o pasta integral	Mínim 4 vegades/mes
Presència d'aigua accessible (a taula) per als comensals	
Es prohibeix el consum de fruita seca sencera als menors de 6 anys pel risc d'asfíxia	
Es recomana alternar peix blau i blanc, crustacis i mol·luscos	
Es recomana prioritzar amanides i guarnicions de verdura fresca	



**Generalitat
de Catalunya**

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona



**Agència
de Salut Pública**



Promoció de la salut

Alimentació saludable i sostenible en els centres educatius

Informació sobre el Reial Decret 315/2025



Altres criteris nutricionals i de sostenibilitat

L'oferta d'aliments i begudes s'ha de basar en **aliments frescos i de temporada, procedents de canals curts de distribució i amb certificacions de sostenibilitat** (estàndard MSC, certificació ASC d'aqüicultura sostenible). A més, cal que:

- Com a mínim el 45% de les racions de fruites i hortalisses siguin de temporada.
- Com a mínim el 5% del cost total dels aliments sigui de producció ecològica o que, almenys en 2 plats al mes, l'ingredient principal sigui d'origen ecològic.
- Es minimitzin els residus i el rebuig i es faci recollida separada per al reciclatge.
- Es prioritzin tècniques culinàries saludables: al forn, al vapor, bullit, a la planxa, sofregits, etc.
- S'utilitzi oli d'oliva verge per amanir i oli d'oliva o de gira-sol altooleic per cuinar i per fregir.
- Es recicli l'oli sobrant de cuinar.
- S'utilitzi sal iodada i es limiti l'ús de concentrats de brou o altres potenciadors del gust.



MSC= [Marine Stewardship Council](#) ASC= [Aquaculture Stewardship Council](#)

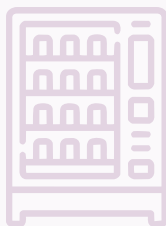
Pot haver-hi màquines expenedores d'aliments i begudes (MEAB) i cantines?

En el cas de les MEAB:

- No es poden ubicar en zones d'accés a l'alumnat d'educació infantil i primària.
- No poden disposar de cap tipus de publicitat.
- Es prohibeix la venda d'aliments i begudes amb un contingut elevat en energia, greixos, sal i sucres. Vegeu el capítol 2, articles 5, 6 i 7 del [RD 315/2025](#).

En el cas de les cantines:

- Cal prioritzar preparacions a base de productes vegetals, llegums, cereals integrals, fruita, fruita seca i aliments proteics saludables (ous, peix, lactis i carn, preferentment blanca).



Quina informació ha d'incloure la programació dels menús?

- La programació dels menús ha de ser mensual i ha d'incloure: el nom de cada plat i la tècnica culinària (al vapor, bullit...), el tipus de salses i guarnicions, la llista completa d'al·lèrgens per plat i el tipus de postres.
- Suggestiments de sopars complementaris al menú del migdia.

Aquesta informació ha d'estar publicada al tauler, al web o en qualsevol mitjà accessible per a tothom.

Cal oferir menús especials?

- Cal oferir menús especials per a al·lèrgies i intoleràncies (amb acreditació mèdica) i també per motius ètics o religiosos.
- Les famílies han de rebre la programació dels menús adaptada.

Font: [Reial decret 315/2025, de 15 d'abril, pel qual s'estableixen normes de desplegament de la Llei 17/2011, de 5 de juliol, de seguretat alimentària i nutrició, per al foment d'una alimentació saludable i sostenible en centres educatius](#)