

RESUMEN Real Decreto 315/2025 - Alimentación Saludable en Centros Educativos

Objetivo 1: PROMOVER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EQUILIBRADA – DIETA MEDITERRANEA



Objetivo 2: FOMENTAR UNA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE Y RESPONSABLE

OBLIGATORIO

PRIMEROS PLATOS

- **Hortalizas:** 1-2 raciones/semana
- **Legumbres:** 1-2 raciones/semana
- **Arroz:** 1 ración/semana
- **Pasta:** 1 ración/semana
- **Arroz y Pasta:** al menos 4/mes **será integral**

SEGUNDOS PLATOS

- **Pescados:** 1-3/semana (azul y blanco), incluidos crustáceos y moluscos.
- **Huevos:** 1-2 raciones/semana
- **Carnes:** máx.3/semana
- **Carne roja:** máx. 1/semana
- **Carne procesada:** máx. 2/mes
- **Proteína vegetal:** (legumbre, cereales, quinoa...) 1-5/semana

RECOMENDACIONES ADICIONALES

- **Frituras** máx. 1/semana
- **Platos precocinados:** máx. 1/mes (pizzas, canelones, croquetas, empanadillas, rebozados, análogos vegetales)
- **Prohibido el consumo de frutos secos enteros en menores de 6 años** por riesgo de asfixia.

GUARNICIONES

- **Ensaladas:** 3-4 raciones/semana
- **Otras** (patatas, hortalizas): 1-2/semana
- **Priorizar ensaladas y verdura fresca.**

POSTRES

- **Frutas frescas:** 4-5 raciones/semana
- **Otros** (preferentemente yogur o cuajada sin azúcar): máx. 1/semana