

Benvolgudes famílies i comunitat educativa:

Ens posem en contacte amb vosaltres per compartir-vos una novetat important sobre l'alimentació dels vostres infants. Recentment s'ha aprovat el **Reial decret 315/2025**, una normativa nacional que persegueix transformar els menjadors escolars en espais més saludables, sostenibles i promotors de la salut.

Aquesta llei ens exigeix adaptar les freqüències dels menús escolars per augmentar el consum d'aliments d'origen vegetal i reduir els productes processats o amb sucres afegits.

Principals canvis en el menú escolar

Grup d'aliments	Freqüència en el menú setmanal	Observacions clau
Verdura i hortalisses (com a primer plat)	1 o 2 vegades a la setmana	Prioritzant el producte fresc, de temporada i de proximitat. A partir de l'abril del 2027, al menys 2 plats al mes de producte ecològic
Llegums (com a primer plat)	1 o 2 vegades a la setmana	
Cereals (com a primer plat)	Pasta: 1 vegada a la setmana Arròs: 1 vegada a la setmana	En les seves formes integrals, al menys 4 vegades al mes
Aliment proteic (com a segon plat)	Llegum: 1 a 5 vegades a la setmana Ou: 1 o 2 vegades a la setmana Peix: 1 a 3 vegades a la setmana Carn: màxim 3 vegades a la setmana	Alternar peix blanc i blau Carn vermella: màxim 1 vegada a la setmana Carn processada: màxim 2 vegades al mes
Verdura i hortalisses (com a guarnició)	Ensalada: 3 o 4 vegades a la setmana	
Altres guarnicions	Cereals, Tubercles, Verdures i Hortalisses: 1 o 2 vegades a la setmana	
Postres	Fruita: 4 o 5 vegades a la setmana Lactis: màxim 1 vegada a la setmana	Fruita fresca, de temporada, prioritzant que sigui de proximitat Lactis sense sucre afegit
Pa	Integral: Mínim 2 vegades a la setmana	
Fritures	Màxim 1 vegada a la setmana	
Precuinats	Màxim 1 vegada al mes	
Greixos	Per a cuinar: Oli de Girasol alt Oleic o Oli d'Oliva Per a trempar: Oli d'Oliva Verge	
Sal iodada	Ús moderat	Si s'utilitzen concentrats de brou han de ser amb un contingut de sal reduït en un 25%

Un repte compartit: la vostra ajuda a casa és fonamental

Sabem que passar de plats habituals a un menú amb més presència de llegums, verdures variades i cereals integrals pot generar un cert rebuig inicial. Perquè aquesta transició no es converteixi en motiu de conflicte ni a l'escola ni a casa, **necessitem la vostra aliança**.

L'educació alimentària no comença al menjador escolar, sinó a la cuina de casa. Si els nens veuen i proven aquests aliments al seu entorn familiar, els acceptaran a l'escola amb naturalitat.

Com ens podeu ajudar des de casa?

- **Donar exemple:** Consumir habitualment llegums com a plat principal o segon plat, verdures, pasta integral, pa integral als àpats en família i reduir el consum d'aliments ensucrats.
- **Involucrar-los a la cuina:** Portar els infants a la compra i deixar que participin en la preparació dels sopars desperta la seva curiositat per tastar coses noves.
- **Provar gradualment:** Oferir les verdures i els llegums en diferents textures (en crema, saltejades, en hamburgueses casolanes) sense forçar, però mantenint l'exposició constant.
- **Revisar el menú escolar:** Consultar la planificació mensual per complementar els sopars a casa i comentar de forma positiva, i responsable amb la seva educació, els plats que dinaran a l'escola.

Creiem que aquest canvi normatiu és una oportunitat per poder millorar la salut present i futura dels nostres infants. Agraïm per endavant la vostra col·laboració, paciència i suport en aquest procés educatiu.

Quedem a la vostra disposició per resoldre qualsevol dubte sobre els menús i atendre suggeriments que ens puguin ajudar.

Atentament,

María Colomer Valiente
Dietista-nutricionista
Col. IB00005

La Direcció de l'empresa