Colegios "El Valle"
Centros Concertados Bilingües

Rollingfood
Imma Girba
Inmaculada Girba Rovira
Dietista-Nutricionista · Nº colegiada CV00070

Cambios en el menú escolar del curso 2026-2027

Circular informativa para las familias · noviembre de 2026

Estimadas familias:

El pasado mes de abril entró en vigor el **Real Decreto 315/2025**, de fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos. Esta norma establece cómo deben ser los menús escolares: qué alimentos priorizar, con qué frecuencia servirlos y cómo informar a las familias. A continuación, os explicamos los cambios más significativos que hemos incorporado desde que tuvimos noticia de que se iba a publicar esta normativa, y los que seguiremos trabajando por incorporar durante este curso en el comedor de los Colegios El Valle para cumplirla.

1. Ingredientes y forma de cocinar

- **Aceites:** utilizamos aceite de oliva virgen extra para aliñar las ensaladas, aceite de oliva suave para guisar y cocinar, y aceite de girasol alto oleico para las frituras.
- **Sal:** la sal que utilizamos es sal yodada.
- **Producto ecológico:** dos veces al mes serviremos legumbre ecológica, con lo que cumplimos el requisito de ofrecer al menos dos platos principales ecológicos al mes.
- **Alimentos frescos y variados:** utilizamos verdura fresca y congelada para nuestros guisos e introducimos este año nuevos platos de legumbres. También hemos incorporado nuevos cereales y pseudocereales, como la quinoa, una semilla que se cocina como un cereal y aporta proteína vegetal de calidad.
- **Técnicas más saludables:** la mayoría de nuestros platos se elaboran al horno o en guiso, y procuramos servir como máximo un frito por semana. Además, trabajamos en nuevas elaboraciones para reducir los platos precocinados.
- **Menos desperdicio:** cada día combinamos los platos de forma que al menos uno de ellos sea del agrado de la mayoría de los alumnos.

2. Un menú equilibrado y adaptado a cada edad

Los menús están adaptados a cada grupo de edad y siguen las frecuencias que marca el Real Decreto:

Plato	Qué ofrecemos
Primeros platos	Legumbres **al menos 2 veces por semana** · Hortalizas 1-2 veces por semana · Arroz 1 vez por semana · Pasta 1-2 veces por semana (incluidas las sopas de cocido), **integral** en algunos platos de pasta y en las sopas.
Segundos platos	Pescado 1-2 veces por semana · Huevos 1-2 veces por semana · Carne 2-3 veces por semana, de ellas de 0 a 1 ración de carne roja · **Proteína vegetal:** combinamos los platos de legumbres con preparaciones como la hamburguesa de guisante, así como legumbres combinadas con cereales para asegurar el aporte de proteína de calidad.
Guarniciones	Ensalada con verdura fresca 3-4 veces por semana, cuya variedad vamos a trabajar en aumentar durante este curso escolar.
Postres	Fruta fresca de temporada 4 días por semana · Lácteo 1 día por semana.
Pan	Pan integral 2 veces por semana.

3. Postres con menos azúcar

Estamos retirando de forma progresiva los postres azucarados (yogures azucarados, flanes, natillas). El día de lácteo, los alumnos mayores toman productos edulcorados y, **este curso, el alumnado de hasta 7 años toma yogur natural sin endulzar**. Cada curso se incorporará un grupo de edad más: en el curso 2027-2028 se sumarán los de 8 años, y así sucesivamente hasta que todo el alumnado tome yogur natural sin endulzar. El motivo de poner postres con edulcorantes es la baja aceptación de los yogures naturales sin endulzar de los grupos de edad más mayores. La idea a largo plazo es no poner postres edulcorados porque cada vez hay más indicios de que no son muy saludables para la salud intestinal.

4. Menús especiales

Disponemos de los menús especiales necesarios por motivos de salud (alergias, intolerancias y otras patologías) y por motivos éticos o religiosos: sin cerdo, sin legumbres, vegetariano, vegano, sin gluten, sin pescado, cardiosaludable, entre otros.

5. Información a las familias

Cada mes publicamos en la página web el menú con sus ingredientes, valores nutricionales, y la tabla de alérgenos de cada plato está a vuestra disposición. La hoja del menú incluye además **propuestas de cenas** para que podáis completar en casa el equilibrio nutricional del menú del mediodía.

Con estos cambios queremos que el comedor sea un espacio donde vuestros hijos e hijas coman de forma saludable, sostenible y variada, y adquieran hábitos que los acompañen toda la vida. Agradecemos vuestra colaboración y quedamos a vuestra disposición para cualquier consulta.

Un cordial saludo,
Servicio de Nutrición y Comedor · Colegios El Valle