

GUÍA PARA FAMILIAS Y CUIDADORES

El comedor escolar de tu hijo

Qué debe ofrecer y cómo acompañar su alimentación en casa

Entiende el menú, resuelve tus dudas y organiza las cenas con más tranquilidad.

CAROLINA IGLESIAS

Técnica Superior en Dietética
Acompañamiento nutricional

Septiembre de 2026 · Propuesta de diseño

Una guía para el día a día

Llega el menú del colegio y lo miras entre otras muchas cosas. Reconoces algunos platos, buscas qué días hay pescado y quizá te preguntas qué preparar para cenar. O tu hijo vuelve diciendo que no le ha gustado la comida y no sabes muy bien qué hacer con esa información.

Esta guía te ayuda a entender qué debe ofrecer el comedor, qué puedes preguntar al centro y cómo organizar la alimentación en casa. Está pensada para madres, padres, abuelos y otras personas que cuidan de los niños.

El menú nos cuenta qué se ofrece. Para saber cómo está comiendo tu hijo también necesitamos conocer qué acepta, cómo se encuentra y cómo vive ese momento.

Puedes leerla de principio a fin o ir a tu duda

Si quieres saber...	Ve a la página
Qué cambia y a quién afecta	3
Qué alimentos debe incluir el menú	4–5
Cómo leerlo y reconocer una semana variada	6–7
Temporada, alergias y oferta fuera del comedor	8–10
Cómo organizar cenas y acompañar el rechazo	11–13
Qué preguntar y cómo dar el siguiente paso	14–15
De dónde procede la información	16

Para orientarte: “En el comedor” explica requisitos de la oferta escolar. “En casa” reúne propuestas prácticas que puedes adaptar a vuestra familia.

Las ideas de cenas son ejemplos, no un menú individualizado. Las cantidades, texturas e ingredientes deben ajustarse a la edad, el apetito y las necesidades de cada niño.



Qué cambia en el comedor

La nueva regulación concreta qué alimentos deben aparecer, con qué frecuencia y qué información debe facilitar el centro. También contempla las necesidades especiales y la calidad de la compra de alimentos.

A qué centros se aplica

Incluye centros públicos, concertados y privados de segundo ciclo de Infantil, Primaria, educación especial, ESO, Bachillerato y FP de grado básico o medio. El primer ciclo de Infantil, de 0 a 3 años, no está incluido en esta regulación concreta.

Dos fechas que conviene distinguir

Desde el 16 de abril de 2026 está en vigor la regulación general, incluida la planificación de menús, la información a las familias y los menús especiales.

Existe un plazo específico hasta el 16 de abril de 2027 para la extensión de los criterios de compra y oferta de alimentos a todos los centros incluidos. No significa que el conjunto de los cambios se retrase hasta esa fecha.

Qué puedes esperar

- Una programación equilibrada, adaptada a la edad y supervisada por profesionales con formación acreditada en nutrición humana y dietética.
- Frecuencias concretas para los alimentos y límites para frituras y precocinados.
- Información sobre platos, preparaciones, alérgenos y cenas complementarias.

La aplicación de estas medidas no puede suponer un incremento del coste total del menú para las familias. Esto no equivale a que el comedor pase a ser gratuito.

Si el centro anuncia una subida vinculada a estos cambios, pide que explique el motivo y el concepto de ese incremento.



Qué debe aparecer cada semana

Estas frecuencias se refieren a la comida del mediodía, de lunes a viernes. No son las cantidades que tu hijo debe comer entre el colegio y casa durante toda la semana.

Parte del menú	Alimento	Frecuencia
Primeros	Hortalizas	1–2 veces/semana
Primeros	Legumbres	1–2 veces/semana
Primeros	Arroz	1 vez/semana
Primeros	Pasta	1 vez/semana
Segundos	Pescado	1–3 veces/semana
Segundos	Huevos	1–2 veces/semana
Segundos	Carne	Máximo 3 veces/semana
Segundos	Platos basados en proteína vegetal	1–5 veces/semana
Guarniciones	Ensaladas variadas	3–4 veces/semana
Guarniciones	Patatas, hortalizas o legumbres	1–2 veces/semana
Postres	Fruta fresca	4–5 veces/semana
Postres	Otros postres	Máximo 1 vez/semana

Dentro de las carnes: como máximo una ración de carne roja semanal y dos de carne procesada al mes. Un máximo es un límite, no una cantidad que haya que alcanzar.

Entre los otros postres se prefieren yogur o cuajada sin azúcar añadido y queso fresco. En el menú vegetariano, los cinco segundos platos deben basarse en proteína vegetal.

Las frecuencias describen la programación. El tamaño de la ración y la preparación deben adecuarse al grupo de edad.



Los detalles también cuentan

Qué revisar	Qué debe ofrecerse
Agua	Como única bebida del menú; se prevé una salvedad por las condiciones del suministro.
Pan integral	Al menos dos veces por semana.
Arroz o pasta integral	Al menos cuatro veces al mes, contando ambos en conjunto.
Frituras	Máximo una ración semanal.
Precocinados	Máximo una ración mensual.
Pescado	Priorizar alternar azul y blanco; también pueden incluirse crustáceos y moluscos.
Frutos secos enteros	No se permiten a menores de seis años en el centro, por riesgo de asfixia.

Qué significa precocinado

El límite incluye platos precocinados como pizzas, canelones, croquetas, empanadillas, carnes o pescados rebozados y análogos vegetales. El nombre del plato por sí solo no siempre permite saber cómo se ha elaborado: si tienes dudas, pregunta al centro.

Qué información no puedes deducir de una palabra

“Verdura” puede ser una crema, una ensalada o una guarnición. “Pescado” no cuenta qué especie es ni cómo se prepara. “Integral” debe referirse al pan, arroz o pasta que realmente se sirve.

Para valorar el menú necesitas mirar alimentos, preparaciones y frecuencia a lo largo de varias semanas. Una comida aislada no resume todo el servicio.



Cómo leer el menú sin perderte

Reserva unos minutos al principio del mes. No necesitas calcular calorías para hacer una primera lectura útil.

Primero mira si se entiende

El menú debe identificar los platos, las técnicas de preparación, las salsas, las guarniciones y sus alérgenos. En el postre debe concretar la variedad de fruta o el tipo de lácteo.

Si pone...	Te ayudaría que concretara...
Pescado con guarnición	Merluza al horno con calabacín asado.
Legumbres	Garbanzos guisados con zanahoria y calabaza.
Pasta	Pasta integral con salsa de tomate y verduras.
Postre	Pera fresca o yogur natural sin azúcar añadido.

Son ejemplos de redacción. Los alérgenos deben añadirse según los ingredientes reales y la ficha de cada preparación; no pueden deducirse solo del nombre.

Después revisa la semana y el mes

- Localiza los primeros, los segundos y las guarniciones por separado.
- Comprueba cuándo aparecen fruta, legumbres, pescado e integrales.
- Cuenta en el mes los precocinados y las carnes procesadas.
- Busca variedad en alimentos y técnicas, no solo nombres distintos.

Por último piensa qué necesitas preguntar

Si falta un dato, empieza por pedirlo. Que no aparezca escrito no demuestra por sí solo qué se ha servido. Guarda la respuesta junto al menú para poder consultarla después.



Una semana para aprender a mirar

Este ejemplo muestra una distribución posible para el menú general. No es un menú individualizado ni una ficha lista para contratar: faltan cantidades por edad, recetas y alérgenos reales.

Día	Primero	Segundo y guarnición	Postre
Lunes	Garbanzos con calabaza	Tortilla francesa con ensalada de tomate y lechuga	Pera
Martes	Pasta integral con tomate	Merluza al horno con calabacín	Manzana
Mié.	Arroz con verduras	Hamburguesa casera de lentejas con ensalada de zanahoria y lechuga	Plátano
Jueves	Crema de verduras	Pollo al horno con ensalada de tomate	Naranja
Viernes	Alubias con hortalizas	Pavo a la plancha con ensalada variada	Yogur natural sin azúcar añadido

Agua cada día. Pan integral, por ejemplo, lunes y jueves. Las ensaladas y las texturas se adaptan a la edad y capacidad de masticación.

Qué puedes reconocer

Hay dos primeros de legumbres, uno de hortalizas, uno de arroz y uno de pasta. En los segundos aparecen huevo, pescado, proteína vegetal y dos carnes. Las guarniciones incluyen cuatro ensaladas y una verdura cocinada; el postre ofrece fruta cuatro días.

Las lentejas también pueden formar parte de un segundo. Que una preparación sea vegetal no la convierte automáticamente en precocinada: aquí se especifica una elaboración casera.

La pasta integral aparece una vez. Para comprobar el mínimo mensual de arroz o pasta integral hay que revisar las demás semanas. Este ejemplo no permite verificar compras, sostenibilidad ni todo el mes.



La calidad empieza en la compra

La compra de alimentos y la manera de cocinarlos también forman parte de la mejora del comedor. Algunos de estos datos no se ven en el menú mensual.

Productos de temporada y ecológicos

Los criterios prevén que al menos el 45 % de las raciones de frutas y hortalizas sean de temporada. Para los ecológicos se establece al menos el 5 % del coste de adquisición de alimentos o, como alternativa, dos platos principales ecológicos al mes.

El 5 % se refiere al gasto en alimentos, no al porcentaje de fruta ni al número de menús. Estos criterios tienen el calendario específico explicado al inicio.

Preparaciones y condimentos

Se priorizan horno, vapor, hervido, plancha y sofritos. Para ensaladas se utiliza aceite de oliva virgen o virgen extra; para cocinar y freír, preferentemente oliva o girasol alto oleico. La sal debe ser yodada y utilizarse de forma reducida.

También se limita el uso de concentrados de caldo y potenciadores del sabor. Si se utilizan, deben elegirse opciones reducidas un 25 % en sal.

Menos desperdicio

Se contemplan medidas para reducir residuos y desperdicio alimentario, separar los residuos, reciclar el aceite y reducir los envases monodosis.

Una pregunta útil para el centro

«¿Podéis explicarnos cómo incorporáis alimentos de temporada y qué medidas utilizáis para reducir el desperdicio?»

La documentación de compras y del servicio aporta información que no puede deducirse únicamente de la lista de platos.



Si tu hijo necesita un menú diferente

Una alergia, una intolerancia u otra enfermedad puede requerir cambios en el menú. También se contemplan necesidades por motivos éticos o religiosos.

Cuando hay una necesidad de salud

Debe acreditarse mediante certificado médico la imposibilidad de ingerir determinados alimentos. El centro debe disponer de menú especial o, en su caso, de medios adecuados de refrigeración y calentamiento para el menú que aporte la familia.

Cuando hay motivos éticos o religiosos

También se prevé un menú especial o la alternativa de conservar y calentar con seguridad el aportado por la familia. Conviene acordar con el centro cómo se organiza antes de empezar a utilizar el servicio.

Qué conviene dejar por escrito

- Qué necesita tu hijo y qué documentación has entregado.
- Qué modalidad se utilizará y quién será la persona de contacto.
- Cómo se identificarán el menú y sus ingredientes.
- Cómo se comunicarán cambios de platos e incidencias.
- Qué procedimiento tiene el centro para evitar el contacto con alérgenos y actuar ante una reacción.

La información mensual también debe facilitarse para los menús especiales. Solicita el menú que corresponde a tu hijo, no solo el general.

Las preguntas anteriores son una herramienta para coordinaros. Las adaptaciones concretas deben seguir la indicación sanitaria y los procedimientos del centro.



El agua y la oferta fuera del menú

Agua disponible

Se favorece el acceso gratuito al agua potable en espacios comunes y de recreo. En el comedor debe haber jarras en las mesas; si el suministro no lo permite, se priorizan envases grandes reutilizables.

Cafeterías y máquinas expendedoras

Los productos vendidos en cafeterías y máquinas deben respetar límites de energía, grasas, azúcares y sal por porción, con excepciones específicas para determinados alimentos. Las comidas preparadas o acondicionadas en el propio centro quedan fuera de esos límites concretos por porción.

Las máquinas no pueden situarse en zonas accesibles al alumnado de Infantil y Primaria ni mostrar publicidad. También se restringe la venta de productos envasados con más de 15 mg de cafeína por 100 ml; existe una excepción para adultos en espacios inaccesibles al alumnado.

Tres dudas habituales

¿El zumo sustituye a la fruta del menú?

La frecuencia del postre se refiere a fruta fresca. Las excepciones para ciertos zumos en la venta de productos no los convierten en sustitutos de ese postre.

¿Todo lo que dice “vegetal” es una buena opción?

Conviene mirar qué alimento es y cómo está elaborado. Los análogos vegetales precocinados también se incluyen en el límite mensual de precocinados.

¿Esto prohíbe cualquier alimento que llevemos de casa?

Las reglas aquí descritas se refieren a la oferta y venta del centro. Para los alimentos del recreo consulta también las indicaciones propias del colegio, especialmente las relacionadas con alergias y seguridad.



Cómo pensar la cena

Puedes usar el menú escolar para organizar la compra y dar variedad a las cenas. No necesitas convertir cada día en una operación de ajuste exacto.

Empieza por lo que se ha ofrecido

Mira cuál ha sido el alimento principal del segundo y qué verduras, legumbres o cereales han aparecido. Esto te da una pista para variar ingredientes y preparaciones en casa.

Después ten en cuenta lo que ha ocurrido

El menú escrito no dice cuánto ha comido tu hijo. Si vuelve con hambre, pregunta qué tal ha ido y mantén la oferta habitual de comidas y meriendas, adaptándola a sus necesidades. No hace falta esperar a la cena para atender el hambre.

Combina alimentos que ya utilizáis

Como idea práctica, puedes reunir una verdura u hortaliza, un alimento como huevo, pescado o legumbres y un acompañamiento como patata, pan, arroz o pasta. Pueden servirse juntos o por separado. Ajusta la cantidad y la textura a tu hijo.

Ejemplo: tortilla de calabacín con pan. Otro día: merluza con patata y zanahoria al horno. También: garbanzos salteados con verduras y arroz.

Repetir un alimento no estropea el día

Si ha tomado arroz al mediodía y tenéis arroz para cenar, no hay que descartarlo. Mira la variedad de la semana y utiliza lo que tengáis disponible. La organización debe ayudar a la familia, no añadir trabajo innecesario.

Estas son propuestas de organización doméstica. No son nuevas obligaciones del comedor ni reglas para que el niño termine una cantidad concreta.



Cinco ideas para resolver la cena

Las combinaciones siguientes son ejemplos intercambiables para dar variedad. No indican cuánto debe comer tu hijo ni sustituyen las adaptaciones por alergias u otras necesidades.

Si al mediodía se ha ofrecido…	Una idea para la cena
Pasta con tomate y pescado	Tortilla de calabacín con pan y fruta disponible.
Lentejas y pollo con ensalada	Pescado al horno con patata y zanahoria.
Arroz y un segundo de proteína vegetal	Revuelto de huevo con verduras y pan.
Crema de verduras y carne	Garbanzos salteados con verduras y arroz.
Legumbres y tortilla con ensalada	Merluza con patata y calabacín al horno.

Para los días con poco tiempo

• Ten alguna legumbre cocida disponible: permite preparar una cena sin empezar el guiso desde cero.

• Utiliza verduras congeladas sin salsas añadidas cuando te faciliten cocinar.

• Consulta el menú escolar antes de comprar y elige dos o tres cenas posibles, sin cerrar toda la semana.

Si no hay ganas de una cena elaborada

Una preparación sencilla también puede reunir varios alimentos. Por ejemplo, una tortilla con verdura y pan o un plato de legumbres con hortalizas. No es necesario cocinar dos platos distintos cada noche.

La fruta puede seguir ofreciéndose en casa aunque ya haya aparecido en el comedor. El agua es una opción sencilla para acompañar la cena.



Cuando dice que no le gusta

Escuchar “no me gusta” o “no he comido” puede preocupar. Antes de decidir qué cambiar, intenta averiguar qué ha pasado.

Pregunta por algo concreto

Puedes probar con «¿Qué había hoy?», «¿Qué has probado?» o «¿Había algo que te resultara difícil de comer?». También pregunta al equipo del comedor si ocurre a menudo o solo con una preparación.

Dale oportunidades sin presionar

Ofrece pequeñas cantidades de alimentos menos conocidos junto a otros que acepte. Puedes volver a presentarlos otro día sin exigir que los termine. Evita utilizar el postre como premio por comer verdura.

Compartir alguna comida sin pantallas y dejar que participe en tareas sencillas puede facilitar el acercamiento a los alimentos: lavar una fruta, remover o elegir entre dos verduras para cocinar.

Acordad cómo acompañarlo

Si se repite en el comedor, comparte lo que observas en casa y pregunta por el tiempo disponible, el ambiente y las texturas. Buscad pautas coherentes entre las personas que lo cuidan.

Cuándo pedir ayuda

Si la dificultad persiste, limita mucho los alimentos que acepta o te preocupa su alimentación o crecimiento, consulta con su pediatra. No hay que esperar a que la situación se convierta en un conflicto diario.

El objetivo es entender la dificultad y acompañar al niño. El plato vacío no cuenta toda la historia.



Tu lista para hablar con el centro

Utiliza esta lista cuando recibas el menú. No es una auditoría: te ayuda a identificar lo que sabes y lo que necesitas aclarar.

▫ Tengo la planificación mensual y sé dónde consultarla.

▫ Entiendo qué platos, guarniciones y postres se sirven.

▫ Puedo consultar los alérgenos y las técnicas de preparación.

▫ Sé cómo se comunican los cambios de última hora.

▫ He localizado fruta, legumbres, pescado e integrales.

▫ Conozco la orientación del centro para complementar las cenas.

▫ Si hay un menú especial, recibo su información concreta.

▫ Sé con quién hablar si mi hijo tiene dificultades en el comedor.

Una forma de empezar la conversación

«Hola, estamos revisando el menú para organizar las cenas. ¿Podríais concretar las guarniciones, los tipos de postre y qué días se ofrece pan integral? También nos ayudaría saber dónde consultar los alérgenos y cómo se avisa de los cambios. Gracias.»

Si detectas algo que se repite

Anota el plato y la fecha, guarda el menú y pide una aclaración al responsable del servicio. Si no se resuelve, traslada la consulta a la dirección. El AMPA puede ayudar a reunir dudas comunes; la administración competente realiza los controles oficiales.

Mi primera pregunta al centro será:



Podemos trabajarlo en vuestro centro

Soy Carolina Iglesias, Técnica Superior en Dietética. Acompaño a personas y familias a aprender a comer y a construir hábitos que puedan mantener en su día a día.

Con esta guía quiero ayudarte a entender mejor el comedor escolar y a encontrar ideas útiles para casa, respetando las necesidades de tu hijo y la realidad de vuestra familia.

Talleres para familias y cuidadores

Si estas dudas también aparecen en vuestro colegio o AMPA, podemos organizar un taller adaptado a lo que necesitáis. Podemos partir del menú del centro, resolver preguntas sobre las cenas o trabajar cómo acompañar la alimentación infantil en casa.

La propuesta y los contenidos se acuerdan con el centro según las necesidades de las familias.

CONSULTAR TALLERES

carolinaiglesias.es

@carolinaiglesias.nutricion



Fuentes consultadas

Revisión de la propuesta: 11 de septiembre de 2026. Las referencias se reúnen aquí para mantener una lectura sencilla en el resto de la guía.

Normativa sobre comedores y oferta escolar

Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, sobre alimentación saludable y sostenible en centros educativos. BOE de 16 de abril de 2025. Base de los apartados sobre ámbito, menús, compras, agua, venta de productos, adaptaciones e información familiar.

Consultar el texto del Real Decreto en el BOE

Calendario: entrada en vigor general el 16 de abril de 2026. La disposición final segunda aplaza al 16 de abril de 2027 lo previsto en el artículo 4.2. Ese apartado extiende los criterios de compra y oferta del artículo 4.1 a los centros incluidos. No aplaza los requisitos de menús del artículo 9.

Acompañamiento de la alimentación infantil

American Academy of Pediatrics, Committee on Nutrition. 10 consejos para padres de niños que son comensales exigentes. HealthyChildren.org. Actualización de 27 de agosto de 2018. Referencia para las propuestas de exposición a alimentos, ausencia de presión y participación familiar, especialmente en niños pequeños.

Consultar los consejos de la Academia Americana de Pediatría

Sobre los ejemplos de esta guía

La semana comentada, las cenas y las preguntas al centro son propuestas educativas elaboradas para esta guía. No proceden de un menú oficial ni constituyen una certificación de cumplimiento. Deben adaptarse a la edad y a las necesidades individuales.

Las imágenes son ilustrativas. Esta guía no sustituye una valoración individual cuando hay alergias, enfermedad o dificultades persistentes con la alimentación.

© 2026 Carolina Iglesias. Propuesta para revisión editorial.