

# EIN WEITERER SCHRITT ZU EINER BESSEREN ERNÄHRUNG



Mit dem Inkrafttreten des **Königlichen Dekrets 315/2025**, das für April 2026 geplant ist und ab dem Schuljahr 2026-2027 gilt (gemäß Programm 2.16), passen wir unsere Schulkantinen an, um weiterhin auf eine **gesündere, abwechslungsreichere und nachhaltigere Ernährung** zu setzen

Im Laufe dieses Schuljahres werden wir diese neuen Richtlinien in die Menüs einführen, damit Ihre Kinder ausgewogene und nahrhafte Gerichte genießen können, während wir gleichzeitig die Umwelt schonen.

Wir werden dies schrittweise und natürlich tun, damit die Kinder diese Änderungen verinnerlichen und sie ihnen im nächsten Schuljahr bereits vertraut sind.

## WIE? MIT GEWOHNHEITEN WACHSEN, DIE BLEIBEN!



### Salate und frisches Gemüse

Mindestens 3x pro Woche Beilagen aus frischem Gemüse in Form von Salat



### Mehr Obst und natürliche Milchprodukte

Mind. 4 Portionen frisches Obst und 1 Joghurt pro Woche, wobei ungesüßter Joghurt oder Quark bevorzugt wird.



### Fleisch mit mehr Ausgewogenheit

Maximal 3x pro Woche, wobei weißes Fleisch bevorzugt wird. Maximal 1x pro Woche rotes Fleisch.



### Weniger Verarbeitetes, mehr frische Produkte

Max 1 Fertiggericht pro Monat. (Kroketten) und 2 verarbeitete Lebensmittel pro Monat (Burger, Fleischbällchen usw)



### Mehr Ballaststoffe im Brot

Vollkornbrot 2-mal pro Woche für eine vollwertigere Ernährung.



### Vollkornreis und -nudeln

Mindestens 4 Mal im Monat, mit mehr Ballaststoffen und höherem Nährwert.



### Pflanzliche Proteine im Menü

Mindestens 1 Mal pro Woche. Hauptgerichte, deren Proteinquelle pflanzlichen Ursprungs ist (z. B. Hülsenfrüchte oder Tofu).



### Vielfältiger Fisch

Abwechselnd weißer und fetter Fisch im Wochenmenü

## WIR WERDEN WEITERHIN...

**GESÜNDERE KOCHTECHNIKEN PRIORISIEREN.**  
Ofen und Grill.  
Reduzierung von Frittiertem auf 1 Mal pro Woche.

**JODIERTES SALZ IN UNSEREN ZUBEREITUNGEN VERWENDEN.**

**WASSER ALS EINZIGES GETRÄNK BETRACHTEN:** Außer wenn dies aufgrund der Versorgungsbedingungen nicht möglich ist.

**NACHHALTIGKEITSKRITERIEN FÜR DAS SCHULJAHR 2027-2028 ÄNDERN.**  
In Bezug auf Bioprodukte oder das Anrichten mit nativem Olivenöl extra.