

TABLEAU GEMRCN DES GRAMMAGES RECOMMANDÉS (3 pages)

PRODUITS (Prêts à consommer, en grammes sauf exceptions mentionnées)	Enfants en classe Maternelle	Enfants en classe Élémentaire	Adolescents et Adultes
REPAS PRINCIPAUX			
PAIN	40	50	de 50 à 100
CRUDITÉS sans assaisonnement			
Avocat (à l'unité)	1/4	1/2	1/2
Carottes, céleri et autres racines râpées	50	70	90 à 120
Choux rouge et choux blanc émincé	40	60	80 à 100
Concombre	60	80	90 à 100
Endive	20	30	80 à 100
Melon, Pastèque	120	150	150 à 200
Pamplemousse (à l'unité)	1/2	1/2	1/2
Radis	30	50	80 à 100
Salade verte	25	30	40 à 60
Tomate	60	80	100 à 120
Salade composée à base de crudités	40	60	80 à 100
Champignons crus	40	60	80 à 100
Fenouil	40	60	80 à 100
CUIDITES sans assaisonnement			
Potage à base de légumes (en litres)	1/8	1/6	1/4
Artichaut entier (à l'unité)	1/2	1/2	1
Fond d'artichaut	50	70	80 à 100
Asperges	50	70	80 à 100
Betteraves	50	70	90 à 120
Céleri	50	70	90 à 120
Champignons	50	70	100 à 120
Choux fleurs	50	70	90 à 120
Cœurs de palmier	40	60	80 à 100
Fenouil	40	60	80 à 100
Haricots verts	50	70	90 à 120
Poireaux (blancs de poireaux)	50	70	90 à 120
Salade composée à base de légumes cuits	50	70	90 à 120
Soja (germes de haricots mungo)	50	70	90 à 120
Terrine de légumes	30	30	30 à 50
ENTRÉES DE FÉCULENT (Salades composées à base de P. de T., blé, riz, semoule ou pâtes)	60	80	100 à 150
ENTREES PROTIDIQUES DIVERSES			
Œuf dur (à l'unité)	1/2	1	de 1 à 1,5
Hareng/garniture	0	40	de 40 à 60
Maquereau	30	30	40 à 50
Sardines (à l'unité) sauf exception mentionnée	1	1	2
Thon au naturel	30	30	40 à 50
Jambon cru de pays	20	30	40 à 50
Jambon blanc	30	40	50
Pâté, terrine, mousse	30	30	30 à 50
Pâté en croûte	45	45	65
Rillettes	30	30	30 à 50
Salami – Saucisson – Mortadelle	30	30	40 à 50
PREPARATIONS PATISSIERES SALEES			
Nems	50	50	100
Crêpes	50	50	100
Friand, feuilleté	60 à 70	60 à 70	90 à 120
Pizza	70	70	90
Tarte salée	70	70	90
ASSAISONNEMENT HORS D'ŒUVRE (poids de la matière grasse)	5	7	8

PRODUITS (Prêts à consommer, en grammes sauf exceptions mentionnées)	Enfants en classe Maternelle	Enfants en classe Élémentaire	Adolescents et Adultes
VIANDES SANS SAUCE			
BŒUF			
Bœuf braisé, bœuf sauté, bouilli de bœuf	50	70	100 à 120
Rôti de bœuf, steak	40	60	80 à 100
Steak haché	50	70	100
Hamburger	50	70	100
Boulettes de bœuf de 30g pièce crues (à l'unité)	2	3	4 à 5
Bolognaise viande	50	70	80 à 100
VEAU			
Sauté de veau ou blanquette (sans os)	50	70	100 à 120
Escalope de veau, rôti de veau	40	60	80 à 100
Steak haché de veau	50	70	80 à 100
Hamburger de veau, rissolette de veau	50	70	80 à 100
Paupiette de veau	50	70	100 à 120
AGNEAU-MOUTON			
Gigot	40	60	80 à 100
Sauté (sans os)	50	70	100 à 120
Côte d'agneau avec os	0	80	100 à 120
Boulettes d'agneau-mouton de 30g pièce crues (à l'unité)	2	3	4 à 5
Merguez de 50 g pièce crues (à l'unité)	1	2	2 à 3
PORC			
Rôti de porc, grillade (sans os)	40	60	80 à 100
Sauté (sans os)	50	70	100 à 120
Côte de porc	0	80	100 à 120
Jambon DD, palette de porc	40	60	80 à 100
Andouillettes	50	70	100 à 120
Saucisse chipolatas de 50 g pièce crue (à l'unité)	1	2	2 à 3
Saucisse de Francfort Strasbourg de 50 g pièce crue	1	2	2 à 3
Saucisse Toulouse, Montbéliard, Morteau	50	70	100 à 120
VOLAILLE-LAPIN			
Rôti de volaille, escalope de volaille, blanc de poulet	40	60	80 à 100
Sauté	50	70	100 à 120
Jambon de volaille	40	60	80 à 100
Cordon bleu	50	70	100 à 120
Cuisse de poulet, de pintade, de canard	100	140	140 à 180
Brochette	50	70	100 à 120
Paupiette de volaille	50	70	100 à 120
Finger, beignets, nugget's de 20 g pièce crus	2	3	5
Escalope panée	50	70	100 à 120
Cuisse de lapin	100	140	140 à 180
Lapin sauté	0	0	140 à 180
Paupiette de lapin	50	70	100 à 120
Saucisse de volaille de 50 g pièce crue (à l'unité)	1	2	2 à 3
ABATS			
Foie, langue, rognons, boudin	50	70	100 à 120
Tripes avec sauce	50	70	100 à 200
OEUFS (plat principal)			
Œufs durs (à l'unité)	1	2	2 à 3
Omelette	60	90	90 à 130
POISSONS (Sans sauce)			
Poissons non enrobés sans arêtes (filets, rôtis, steaks, brochettes, cubes)	50	70	100 à 120
Brochettes de poisson	50	70	100 à 120
Darne	0	0	120 à 140
Beignets, poissons panés ou enrobés (croquettes, paupiettes,...)	50	70	100 à 120
Poissons entiers	0	0	150 à 170

PRODUITS (Prêts à consommer, en grammes sauf exceptions mentionnées)	Enfants en classe Maternelle	Enfants en classe Élémentaire	Adolescents et Adultes
PLATS COMPOSES (denrée protidique et garniture)			
Plat composé, choucroute, paëlla, etc. (poids minimum d'aliment protidique)	50	70	100 à 120
Hachis Parmentier, Brandade, Légumes farcis (poids minimum d'aliment protidique)	50	70	100 à 120
Raviolis, Cannellonis, Lasagnes ... (poids ration avec sauce)	180	250	250 à 300
Préparations pâtisseries (crêpes, pizzas, croque-monsieur, friands, quiches)	100	150	200
Quenelle	60	80	120 à 160
LEGUMES CUITS	100	100	150
FÉCULENTS CUITS			
Riz – Pâtes – Pommes de terre	120	170	200 à 250
Purée de pomme de terre, fraîche ou reconstituée	150	180	250
Frites	120	170	200 à 250
Légumes secs	120	170	200 à 250
Purée de légumes (légumes et pomme de terre)	/	/	/
SAUCES POUR PLATS (jus de viande, sauce tomate, béchamel, beurre blanc, sauce crème, sauce forestière, mayonnaise, ketchup, etc.) Poids de la matière grasse	5	7	8
FROMAGES	20	30	30 à 40
PRODUITS LAITIERS FRAIS			
Fromage blanc, fromages frais	100 à 120	100 à 120	100 à 120
Yaourt	100-125	100-125	100-125
Petit suisse	60	60	120
Lait demi-écrémé en ml (menu 4 composantes)	125	125	125(2)
Lait infantile ou équivalent (en ml)	/	/	/
DESSERTS			
Desserts lactés	100	100	100
Mousse (en cl)	12	12	12
Fruits crus	100	100	100 à 150
Fruits cuits	100	100	100 à 150
Pâtisseries fraîches ou surgelées portionnées	40	40	60
Pâtisseries fraîches ou surgelées à portionner	60	60	80
Pâtisserie sèche emballée	30	30	50
Biscuits d'accompagnement	15	15	20
PURS JUS DE FRUITS (en ml)	/	/	/
GOUTER, COLLATION			
Pain	40	50	80
Biscuits secs	/	/	/
Céréales	30 à 40	/	/
Pâtisseries sèches emballées	30	30	50
Confiture, chocolat, miel	20	20	30
Fruit cru	100	100	100 à 150
Fruit cuit	100	100	100 à 150
Lait 1/2 écrémé (en ml)	125	160	250
Pur jus de fruits (en ml)	/	/	/
Yaourt	100 à 125	100 à 125	100 à 125
Fromage blanc	100	100	100
Fromage	20	30	30 à 40
Petit suisse	60	60	120
Lait infantile ou équivalent (en ml)	/	/	/