

Plan alimentaire

Cette grille est propre au fonctionnement de l'établissement, elle tient compte des contraintes de livraisons et de son organisation de travail

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 1	Cuidités	Crudités	Féculents	Charcuterie	Crudités
	Œufs ou abats	Porc	Volaille	Bœuf	Poisson
	Féculents	Légumes	Légumes	Féculents	Légumes
	Laitage	Fromage 100-150	Fromage 150	Laitage	Fromage 150
	Fruit cru	Pâtisserie	Fruit cru	Fruit cru	Féculents
Semaine 2	Entrée protidique	Crudités	Cuidités	Crudités	Féculents
	Volaille	Bœuf	Charcuterie ou pdt reconstitué	Poisson	Veau ou agneau
	Féculents	Légumes	Féculents	Féculents	Légumes
	Fromage 150	Fromage 100-150	Laitage	Fromage < 100	Fromage 150
	Fruit cru	Féculents	Fruit cuit	Dessert sucré	Fruit cru
Semaine 3	Crudités	Féculents	Crudités	Entrée pâtissière	Crudités
	Bœuf	Charcuterie ou pdt reconstitué	Porc	Poisson	Volaille
	Féculents	Légumes	Féculents	Légumes	Féculents
	Fromage 150	Laitage	Fromage 100-150	Laitage	Fromage 150
	Fruit cuit	Fruit cru	Fruit cuit	Fruit cru	Dessert sucré
Semaine 4	Crudités	Charcuterie	Féculents	Crudités+protidique	Crudités
	Abats ou œufs	Poisson	Volaille	Porc	Bœuf
	Légumes	Féculents	Légumes	Féculents	Légumes
	Fromage 100-150	Laitage	Fromage 150	Fromage < 100	Fromage 150
	Féculents	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cuit	Pâtisserie

✓ Les légumes secs sont préconisés au minimum 2 fois, en tant que féculents

Entrées : dénominations et exemples

Liste non exhaustive

Crudités		Cuidités	Féculents			Protidique		
avec sauce type vinaigrette, yaourt, fromage blanc...			avec sauce type vinaigrette, yaourt, fromage blanc...			à base de viande	à base de poisson	à base d'œufs
Avocat	Asperges		Tartines type Bruschetta		Blanc de volaille	Coquille de poisson	Œufs durs	
Betteraves crues	Artichauts		Potage de légumes secs		Bœuf en gelée	Fruits de mer	Œuf mimosa	
Carottes râpées	Betteraves cuites		Salade de :		Gésiers	Hareng	Œufs mollés	
Céleri branche ou rave	Brocolis		blé		Jambon blanc	Maquereau		
Chou blanc, rouge	Champignons		boulgour		Paleron vinaigrette	Pain de poisson		
Concombres	Chou-fleur		fèves		Volaille en gelée	Sardines		
Endives	Cœur de palmier		haricots blancs ou rouges			Saumon fumé		
Mâche	Haricots verts		lentilles			Soupe de poisson		
Melon	Macédoine de légumes		maïs			Terrine de poisson		
Pamplemousse	Mousse de légumes		pâtes			Thon		
Pastèque	Poireaux		pois chiches					
Radis	Potage de légumes		pommes de terre					
Salade	Pousse de soja		quinoa					
Tomates	Terrine de légumes		riz					
			Taboulé					

Charcuterie	Pâtisserie 🍷
Ballotine	Cakes
Cervelas	Crêpes garnies
Galantine de volaille	Croque-monsieur
Mousse de canard, de foie	Feuilletés
Mortadelle	Friands
Pâté de campagne, de foie, en croûte	Nems
Rillettes	Pizzas
Salami	Quiches
Saucisson sec, à l'ail	Tartes
Terrine de campagne	

Toute entrée assaisonnée avec de la mayonnaise sera considérée comme une entrée riche en graisses, au même titre que les charcuteries et les pâtisseries.



La mayonnaise reste donc à limiter.

Exemples : avocat mayonnaise, céleri rémoulade, coleslaw, macédoine mayonnaise, piémontaise, crevette mayonnaise, œuf mayonnaise...

Plats protidiques : dénominations et exemples


Liste non exhaustive

Bœuf	Veau	Agneau	Abats de boucherie
Viandes "nobles" non hachées			
Bifteck Bourguignon Braisé Brochette Carbonade Daube Estouffade Flamande Goulash Mijoté Pot-au-feu Rôti Sauté	Axoa Blanquette Brochette Carbonade Chasseur Côte Escalope Orloff Osso bucco Marengo Rôti Rougail Sauté	Brochette Colombo Côte Curry d'agneau Gigot Navarin Ragoût Sauté Tajine	Cœur Foie de génisse Foie de veau Hampe Joue Langue Onglet Rognons Tripes

Poisson et Produits de la mer	
> 70% de poisson et P/L ≥ 2	
Cabillaud Calamars Colin Daurade Eglerin Flétan Hoki Julienne Lieu Lotte Maquereau Moules Merlu Raie Saumon Saumonnette Sole Thon Truite	Blanquette Brandade Brochette Cassolette Curry Darne Dos Emincé Filet Gratin Lasagnes de poisson Meunière Paëlla de la mer Papilote Pavé Risotto de la mer Rougail Steak Tajine

Œufs
Œufs durs Œufs au plat Omelette (+/- garniture)

Volaille	
Dinde Dindonneau Canard Canette Coq Gésiers Lapin Pintade Pintadeau Poule Poulet	Blanquette Brochette Curry de volaille Emincé Escalope Fricassée Poule au pot Rôti Sauté Sot l'y laisse Suprême Tajine

Produit reconstitué	
cf. Composition via fiche technique	
Beignets Brandade Cordon bleu Hachis parmentier Lasagnes Moussaka Nuggets Quenelle Poisson pané Raviolis Rissollette	 <i>Est considéré comme reconstitué tout produit industriel ou plat composé "maison" contenant moins de 70% de viande ou poisson par rapport aux grammages de viande ou poisson recommandés.</i>

Charcuterie
Andouillette Boudin noir ou blanc Cervelas Chipolatas Farce Jambon braisé Merguez Lardons Paupiette Poitrines Saucisse

Porc	
Côte Echine Joue Longe Palette Rôti	Brochette Colombo Grillade Orloff Petit-salé Sauté

Préparation pâtissière
Bouchée à la reine Croissant Croque-Monsieur Feuilletés garnis Flammenkueche Quiche Pizza Tarte Tourte

L'utilisation de viande hachée de bœuf ou de veau contenant une quantité de matière grasse inférieure ou égale à 15% est recommandée afin de garantir au mieux la qualité nutritionnelle des plats et préparations.

Exemples : steak haché, égréné, boulette, bolognaise...



Garnitures : dénominations et exemples

Liste non exhaustive

Légumes verts		Féculents		Légumes secs
"Nature" avec +/- beurre, crème, huile, jus de viande, persil, béchamel...	"En mélange" avec + de 50% de légumes	"Nature" avec +/- matière grasse	"En mélange" avec + de 50% de féculents	avec +/- matière grasse, moutarde, persil, tomate...
Aubergines Blettes Brocolis Carottes Céleri Champignons Chou de Bruxelles Chou vert Chou-fleur Choucroute Courgettes Endives Epinards Haricots beurre Haricots verts Navets Panais Petits pois Poireaux Poivrons Potiron Ratatouille Salsifis Tomates ----- Flan de légumes Gratin de légumes Tian de légumes	Jardinière de légumes Gratin de légumes Poêlée de légumes Printanière de légumes Purée de légumes	Boulgour Blé Céréales gourmandes Châtaignes (Marrons) Crozets Gnocchis Maïs Patates douces Pâtes Polenta Pommes de terre Quinoa Riz Semoule Topinambours Pomme de terre boulangère	Couscous Gratin Lasagnes aux légumes Poêlée Pot au feu Purée	Fèves Flageolets Haricots blancs Haricots rouges Lentilles Pois cassés Pois chiches
Garnitures frites, pré-frites ou refrites				
Beignets de légumes Frites Pommes de terre dauphine paillasson duchesse rissolées sautées				



Tout plat d'accompagnement industriel ou "maison" cuit ou remis en température en friteuse est à limiter, au regard de la réglementation nutritionnelle.

Produits laitiers : dénominations et exemples (1/2)

Liste non exhaustive

Fromage par portion < 100 mg de calcium		
20 g Maternelles	30 g Primaires	35 (à 40) g Ados - Adultes
Brie	Brie	Brie
Boursin Ail & FH ®	Boursin Ail & FH ®	Boursin Ail & FH ®
Boursin nature ®	Boursin nature ®	Boursin nature ®
Carré frais ®	Carré frais ®	Carré frais ®
Carré de l'Est ®	Carré de l'Est ®	Carré de l'Est ®
Chabichou	Chabichou	Chèvre
Chaource	Chèvre	Coulommiers
Chèvre	Coulommiers	Kiri au chèvre doux ®
Coulommiers	Kiri au chèvre doux ®	Saint-Marcellin
Féta 45 %	Saint-Marcellin	Sainte-Maure
Kiri au chèvre doux ®	Sainte-Maure	Saint-Morêt ®
Munster	Saint-Morêt ®	
Pavé d'Affinois ®		
Pont l'Evêque		
Saint-Marcellin		
Sainte-Maure		
Saint-Morêt ®		
Tomme		

Fromage par portion entre 100 mg et 150 mg de calcium		
20 g Maternelles	30 g Primaires	35 (à 40) g Ados - Adultes
Bleus	Camembert 45 %	Camembert 45 % (si 35 g)
Camembert 40 à 60 %	Camembert 50 %	Camembert 50 % (si 35 g)
Cantafrais (unité 16,6 g) ®	Cantafrais (unité 16,6 g) ®	Cantafrais (unité 16,6 g) ®
Cantadoux (unité 16,6 g)	Cantadoux (unité 16,6 g)	Cantadoux (unité 16,6 g)
Chanteneige (unité 16,6 g) ®	Chanteneige (unité 16,6 g) ®	Chabichou
Cheddar	Féta 45 %	Chaource (si 35 g)
Fourme d'Ambert	Kiri crème ®	Chanteneige (unité 16,6 g) ®
Kiri crème ®	Maasdam	Kiri crème ®
Maasdam	Mini Babybel chèvre ®	Mini Babybel chèvre ®
Mini Babybel chèvre ®	Munster	Pavé d'Affinois (si 35 g) ®
Mozzarella	Pavé d'Affinois ®	Tomme (si 35 g)
Ossau-Iraty	Pont l'Evêque	
Port-Salut ®	Tomme	
Pyrénées		
Raclette		
Reblochon		
Roquefort		
Rouy ®		
Saint-Nectaire		

Laitage par portion + de 100 mg de calcium et - de 5 g de lipides
<i>cf. Composition nutritionnelle via fiche technique</i>
Entremets / Flan "maison" ou à reconstituer (100 mL)
Faisselle ≤ 20% de MG
Fromage blanc ≤ 20% de MG (nature, sucré, aromatisé, aux fruits)
Lait 1/2 écrémé au verre (nature, sucré, aromatisé)
Petit-suisse 20 % de MG (que si 2 unités de 60 g)
Yaourt au lait 1/2 écrémé (nature, sucré, aromatisé, aux fruits, brassé...)
Yaourt au lait entier (nature, sucré, aromatisé, aux fruits, brassé...)

Les portions servies permettent la classification des fromages selon leur teneur en calcium.

En entrée, le respect des grammages de ces portions par type de convives est impératif.



Pour les laitages notamment, il convient de se référer aux valeurs nutritionnelles des produits et des préparations (cf. fiches techniques).

Il est également recommandé de ne pas excéder 20 g de sucres simples par portion, soit 4 cuillères à café rases.

Produits laitiers : dénominations et exemples (2/2)

Liste non exhaustive



Fromage par portion ≥ 150 mg de calcium			
20 g Maternelles	30 g Primaires		35 (à 40) g Ados - Adultes
Beaufort	Bleus	Ossau-Iraty	Bleus
Cantal	Beaufort	Parmesan	Beaufort
Chanteneige (unité 25 g) ®	Camembert 40 %	Port-Salut ®	Camembert 40 %
Cheddar	Cantal	Pyrénées	Camembert 45 % (si 40 g)
Comté	Chanteneige (unité 25 g) ®	Raclette	Camembert 50 % (si 40 g)
Edam	Cheddar	Reblochon	Cantal
Emmental	Comté	Roquefort	Chanteneige (unité 25 g) ®
Gouda	Edam	Rouy ®	Chaource (si 40 g)
Gruyère	Emmental	Samos ®	Comté
Kiri à la crème de lait ®	Fourme d'Ambert	Saint-Bricet (unité 25 g) ®	Edam
La Vache qui rit ®	Gouda	Saint-Nectaire	Emmental
Leerdammer ®	Gruyère	Saint-Paulin	Féta 45 %
Maroilles	Kiri à la crème de lait ®		Fourme d'Ambert
Mimolette	La Vache qui rit ®		Gouda
Mini Babybel rouge (unité 22 g) ®	Leerdammer ®		Gruyère
Mini Babybel emmental ®	Maroilles		Kiri à la crème de lait ®
Mini Bondel (unité 22 g) ®	Mimolette		La Vache qui rit ®
Morbier	Mini Babybel rouge (unité 22 g) ®		Leerdammer ®
Parmesan	Mini Babybel emmental ®		Maasdam
Samos ®	Mini Bonbel (unité 22 g) ®		Maroilles
Saint-Bricet (unité 25 g) ®	Morbier		Mimolette
Saint-Paulin	Mozzarella		Mini Babybel rouge (unité 22 g) ®
			Tomme (si 40 g)




**Les portions servies permettent la classification des fromages selon leur teneur en calcium.
En entrée, le respect des grammages par portion et par type de convives est impératif.**

Desserts : dénominations et exemples

Liste non exhaustive

Fruit cru		Fruit cuit
 <i>en fonction de la saison</i>		 <i>contenant <u>par portion</u> moins de 20 g de sucres</i>
Ananas	Mûre	Cocktail de fruit
Abricot	Myrtille	Compote
Banane	Nectarine	Fruit au sirop
Brugnon	Orange	Fruit cuit au four
Cerise	Pamplemousse	Oreillons de fruit
Clémentine	Pastèque	Pruneau
Fraise	Pêche	Rhubarbe
Framboise	Poire	
Kiwi	Pomme	
Litchi	Prune	
Mangue	Raisin	
Melon	Smoothie	
<hr/> <i>Brochette de fruits frais</i> <i>Carpaccio</i> <i>Entier de saison</i> <i>Salade de fruits frais</i>		

Féculeux
 <i>contenant <u>par portion</u> moins de 20 g de sucres</i>
Bouillie (maïzena)
Clafoutis
Crème pâtissière
Crème persane (tapioca)
Far breton
Flan pâtissier (sans pâte)
Gâteau de riz / de semoule
Pain perdu
Pudding
Riz / Semoule au lait
Taboulé sucré aux fruits
Tapioca au coulis
Tourteau fromager
<hr/> <i>selon les indications nutritionnelles de la fiche technique du produit ou de la recette.</i>

Dessert sucré	
 <i>en limitant la quantité de sucre <u>par portion</u> à 20 g de sucres maxi (cf. desserts maison)</i>	
Abricotine	Flan gélifié
Bavarois	Glaces
Crème au caramel	Ile flottante
Crème aux œufs	Liégeois
Crème anglaise	Mousse
Crème brûlée	Panacotta
Crème Danette®	Œufs au lait
Crème Mont-Blanc®	Viennois
Crème renversée	
Crème Yabon®	

Pâtisserie	
Baba	Frangipane
Beignet	Gâteau au chocolat
Biscuit roulé	Gâteau basque
Brioche	Gaufre
Brownie	Génoise
Cake	Moelleux au chocolat
Chausson	Mille-feuilles
Chouquettes	Muffin
Cookie	Paris-Brest
Crumble	Quatre-quart
Donuts	Tarte au chocolat
Eclair	Tarte aux fruits
Feuilleté	Tarte bourdaloue
Flan pâtissier	Tarte tatin
Fondant au chocolat	Tiramisu

Biscuit
Boudoirs
Broyé du Poitou
Cigarette russe
Crêpe sucrée (1 unité)
Galette bretonne
Madeleine
Palmito®
Petit-beurre
Spéculoos®

Afin de limiter la consommation de sucres simples, il est important de réduire leur présence au sein des desserts.



Ainsi les desserts faits maison, sucrés ou à base de féculents, ne devront pas contenir plus de 20 g de sucres simples, par portion (cf grammages recommandés par type de convive).

Exemples : riz au lait, crème pâtissière, crème anglaise, oeufs au lait, gâteau de semoule, panacotta, crème caramel...

Grammages recommandés par le GEMRCN

1. Repas principaux

Produits prêts à consommer en grammes
(± 10%) sauf exceptions signalées

	Enfants en maternelle	Enfants en classes élémentaires	Adolescents, adultes et seniors en portage	Personnes âgées en institution	
				Déjeuner	Dîner
Pain	30	40	50 à 100	50	50
Crudités sans assaisonnement					
Avocat (à l'unité)	1/4	1/2	1/2	1/2	1/2
Carotte / Céleri / Autres racines râpées	50	70	90 à 120	70	70
Chou rouge / blanc émincé	40	60	80 à 100	80	80
Concombre	60	80	90 à 100	90	90
Endive	20	30	80 à 100	80	80
Melon / Pastèque	120	150	150 à 200	150	150
Pamplemousse (à l'unité)	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2
Radis	30	50	80 à 100	60	60
Salade verte	25	30	40 à 60	30	30
Tomate	60	80	100 à 120	80	80
Salade composée à base de crudités	40	60	80 à 100	80	80
Champignon cru	40	60	80 à 100	80	80
Fenouil	40	60	80 à 100	80	80
Cuidités sans assaisonnement					
Potage à base de légumes (en litre)	1/8	1/6	1/4	1/4	1/4
Artichaut entier (à l'unité)	1/2	1/2	1	1	1
Fond d'artichaut	50	70	80 à 100	80	80
Asperge	50	70	80 à 100	80	80
Betterave	50	70	90 à 120	80	80
Céleri	50	70	90 à 120	80	80
Champignon	50	70	100 à 120	80	80
Chou-fleur	50	70	90 à 120	80	80
Cœur de palmier	40	60	80 à 100	70	70
Fenouil	40	60	80 à 100	70	70
Haricot vert	50	70	90 à 120	80	80
Poireau (blanc)	50	70	90 à 120	80	80
Salade composée à base de légumes cuits	50	70	90 à 120	80	80
Soja (germe haricot Mungo)	50	70	90 à 120	80	80
Terrine de légumes	30	30	30 à 50	30	30
Féculents					
Salade composée à base de pommes de terre, blé, riz, semoule ou pâtes	60	80	100 à 150	100	100
Entrées protidiqes diverses					
Œuf dur (à l'unité)	1/2	1	1 à 1,5	1	1
Hareng / Garniture	0	40	40 à 60	60	60
Maquereau	30	30	40 à 50	50	50
Sardine (à l'unité)	1	1	2	2	2
Thon au naturel	30	30	40 à 50	50	50
Jambon cru de pays	20	30	40 à 50	50	50
Jambon blanc	30	40	50	50	50
Pâté / Terrine / Mousse	30	30	30 à 50	50	50
Pâté en croûte	45	45	65	65	65
Rillettes	30	30	30 à 50	50	50
Salami / Saucisson / Mortadelle	30	30	40 à 50	50	50
Préparations pâtisseries salées					
Nems	50	50	100	50	50
Crêpe	50	50	100	50	50
Friand / Feuilleté	55 à 70	55 à 70	80 à 120	80 à 120	55 à 70
Pizza	70	70	90	70	70
Tarte salée	70	70	90	70	70
Assaisonnement hors-d'œuvre (poids de la matière grasse)	5	7	8	8	8

Grammages recommandés par le GEMRCN

Viandes sans sauce

Bœuf

Bœuf braisé, sauté, bouilli	50	70	100 à 120	100	70
Rôti de bœuf / Steak	40	60	80 à 100	80	60
Steak haché ou viande hachée	50	70	100	100	70
Boulette de bœuf de 30g pièce crue (unité)	2	3	4 à 5	4	3

Veau

Sauté ou blanquette (sans os)	50	70	100 à 120	100	70
Escalope ou rôti	40	60	80 à 100	80	60
Steak haché ou viande hachée	50	70	100	100	70
Rissolette	50	70	100	100	70
Paupiette	50	70	100 à 120	100	70

Agneau et mouton

Gigot	40	60	80 à 100	80	60
Sauté (sans os)	50	70	100 à 120	100	70
Côte d'agneau (avec os)	0	80	100 à 120	100	70
Boulette d'agneau ou mouton de 30 g pièce crue (à l'unité)	2	3	4 à 5	4	3
Merguez de 50 g pièce crue (à l'unité)	1	2	2 à 3	2	1,5

Porc

Rôti / Grillade (sans os)	40	60	80 à 100	100	70
Sauté (sans os)	50	70	100 à 120	100	70
Côte de porc (avec os)	0	80	100 à 120	100	70
Jambon découenné, dégraissé / Palette	40	60	80 à 100	80	70
Andouillette	50	70	100 à 120	100	70
Saucisse chipolata de 50 g pièce crue (à l'unité)	1	2	2 à 3	2	1,5
Saucisse de Francfort / Strasbourg de 50 g pièce crue (à l'unité)	1	2	2 à 3	2	1,5
Saucisse Toulouse / Montbéliard / Morteau	50	70	100 à 120	100	70

Volaille / Lapin

Rôti / Escalope et aiguillette de volaille / Blanc de poulet	40	60	80 à 100	80	60
Sauté et émincé de volaille	50	70	100 à 120	100	70
Jambon de volaille	40	60	80 à 100	80	60
Cordon bleu ou pané façon cordon bleu	50	70	100 à 120	100	70
Cuisse / Haut de cuisse / Pilon de volaille (avec os)	100	140	140 à 180	140	100
Brochette	50	70	100 à 120	100	70
Paupiette	50	70	100 à 120	100	70
Fingers / Beignets / Nuggets de 20 g pièce cuits	2	3	5	5	3,5
Escalope panée de volaille	50	70	100 à 120	100	70
Cuisse ou demi-cuisse de lapin (avec os)	100	140	140 à 180	140	100
Sauté et émincé de lapin (sans os)	50	70	100 à 120	100	70
Paupiette de lapin	50	70	100 à 120	100	70
Saucisse de volaille de 50 g pièce crue (à l'unité)	1	2	2 à 3	2	1,5

Abats

Foie / Langue / Rognons / Boudin	50	70	100 à 120	100	70
Tripes avec sauce	50	70	100 à 200	100 à 200	140
Œuf (plat principal)					
Œuf dur (à l'unité)	1	2	2 à 3	2	1,5
Omelette	60	90	90 à 130	90	60
Poisson (sans sauce)					
Poisson non enrobé, sans arêtes (filet, rôti, steak, brochette, cube)	50	70	100 à 120	100	70
Brochette	50	70	100 à 120	100	70
Darne	0	0	120 à 140	120	80
Beignet / Poisson pané ou enrobé (croquette, paupiette...)	50	70	100 à 120	100	70

Poisson entier

	0	0	150 à 170	150	110
--	---	---	-----------	-----	-----

Grammages recommandés par le GEMRCN

Plats composés

Poids recommandé de la denrée protidique du plat composé (choucroute, paëlla, hachis parmentier, brandade, légumes farcis, raviolis, cannelonis, lasagnes, autres plats composés)

Poids de la portion de plat comprenant : denrée protidique, garniture et sauce (choucroute, paëlla, hachis parmentier, brandade, légumes farcis, raviolis, cannelonis, lasagnes, autres)

Préparation pâtissière servie en plat principal (crêpe, pizza, croque-monsieur, friand, quiche, autres)

Quenelle

Légumes cuits

Féculeux cuits

Riz / Pâtes / Pommes de terre

Purée de pommes de terre fraîche ou reconstituée

Frites

Chips

Légumes secs

Sauces pour plat (jus de viande, sauce tomate, béchamel, beurre blanc, sauce crème, sauce forestière, mayonnaise, ketchup...) : poids de la matière grasse

Fromages

Produits laitiers frais

Fromage blanc / Fromage frais (autres que le Petit Suisse et les fromages frais de type Suisse)

Yaourt et autre lait fermenté

Petit Suisse et autre fromage frais de type Suisse

Lait demi-écrémé en millilitre (menu à 4 composantes)

Desserts

Dessert lacté

Mousse (en centilitre)

Pâtisserie fraîche ou surgelée, à base de pâte à choux, en portions ou à découper

Pâtisserie fraîche, surgelée ou déshydratée, en portions, à découper en portions ou à reconstituer

Pâtisserie sèche emballée (tout type de biscuit et gâteau se conservant à température ambiante)

Biscuit d'accompagnement

Glace et sorbet (en millilitre)

Fruit sec

Fruit cru

Fruit cuit

Dessert contenant plus de 60% de fruits
Jus de fruit (en millilitre)

50	70	100 à 120	100	70
180	250	250 à 300	250	175
100	150	200	150	150
60	80	120 à 160	120	80
100	100	150	150	150
100	170	200 à 250	200	200
150	180	250	230	230
120	170	200 à 250	200	200
30	30	60	30	30
120	170	200 à 250	200	200
5	7	8	8	8
16 à 20	16 à 30	16 à 40	16 à 40	16 à 40
90 à 120	90 à 120	90 à 120	90 à 120	90 à 120
100 - 125	100 - 125	100 - 125	100 - 125	100 - 125
50 à 60	50 à 60	100 à 120	100 à 120	100 à 120
125	125	250 pour les seuls adolescents		
90 à 125	90 à 125	90 à 125	90 à 125	90 à 125
10 à 12	10 à 12	10 à 12	10 à 12	10 à 12
20 - 45	20 - 45	40 - 60	40 - 60	40 - 60
40 - 60	40 - 60	60 - 80	60 - 80	60 - 80
20 - 30	20 - 30	30 - 50	30 - 50	30 - 50
15	15	20	20	20
50 à 70	50 à 100	50 à 120 (adolescents) 50 à 150 (adultes et seniors)	50 à 150	50 à 150
20	20	20	30	30
100	100	100 à 150	100 à 150	100 à 150
100	100	100 à 150	100 à 150	100 à 150
80 à 100	80 à 100	80 à 100	80 à 100	80 à 100
			200	

Grammages recommandés par le GEMRCN

2. Petit-déjeuner Goûter / Collation

	Enfants en maternelle	Enfants en classes élémentaires	Adolescents	Personnes âgées en institution
Pain	40	50	80	40
Céréales	25 à 35	40 à 45	50 à 60	50 à 60
Pâtisserie sèche (tout type de biscuit et gâteau se conservant à température ambiante)	30	30	50	50
Pâtisserie type quatre-quart	40 - 60	40 - 60	60 - 80	60 - 80
Chocolat / Confiture / Miel / Crème de marron / Nougat / Pâte de fruit	20	20	30	30
Fruit sec	20	20	30	30
Fruit cru	100	100	100 à 150	100 à 150
Fruit cuit	100	100	100 à 150	100 à 150
Jus de fruit (en ml)	125	125	200	200
Lait demi-écrémé du petit-déjeuner (ml)	200	200	250	200
Lait demi-écrémé du goûter (ml)	125	125	250	150
Yaourt et autre lait fermenté	100 à 125	100 à 125	100 à 125	100 à 125
Fromage blanc	90 à 120	90 à 120	90 à 120	90 à 120
Fromage	16 à 20	16 à 30	16 à 40	16 à 40
Petit Suisse et autre fromage frais de type Suisse	50 à 60	50 à 60	100 à 120	100 à 120
Beurre	8	8	16	16

Légumes : calendrier de saison

Période de consommation idéale

	Printemps			Été			Automne			Hiver		
	<i>mars</i>	<i>avril</i>	<i>mai</i>	<i>juin</i>	<i>juillet</i>	<i>août</i>	<i>sept.</i>	<i>oct.</i>	<i>nov.</i>	<i>déc.</i>	<i>janvier</i>	<i>février</i>
Ail												
Artichaut												
Asperge blanche												
Asperge verte												
Aubergine												
Bette												
Betterave rouge												
Brocoli												
Carotte												
Céleri branche												
Céleri rave												
Champignon de Paris												
Châtaigne												
Chou blanc / rouge												
Chou de Bruxelles												
Chou chinois												
Chou-fleur												
Chou rave												
Chou Romanesco												
Chou vert frisé												
Citrouille												
Concombre												
Courge												
Courgette												
Cresson												
Echalote												
Endive												
Epinard												

Légumes : calendrier de saison

Période de consommation idéale

	Printemps			Été			Automne			Hiver		
	<i>mars</i>	<i>avril</i>	<i>mai</i>	<i>juin</i>	<i>juillet</i>	<i>août</i>	<i>sept.</i>	<i>oct.</i>	<i>nov.</i>	<i>déc.</i>	<i>janvier</i>	<i>février</i>
F enouil												
Fève												
H aricot vert												
Herbes fraîches	Basilic - Ciboulette - Coriandre - Estragon - Menthe - Persil											
M âche												
N avet												
O ignon												
Oseille												
P anais												
Patate douce												
Patisson												
Petit oignon blanc												
Petit pois												
Poireau												
Pois mange-tout												
Poivron												
<i>Pomme de terre</i>												
Potimarron												
Potiron												
R adis												
Radis noir												
S alade (laitue, chicorée)												
Salsifis												
T omate												
Topinambour												

Fruits : calendrier de saison

Période de consommation idéale

	Printemps			Eté			Automne			Hiver		
	<i>mars</i>	<i>avril</i>	<i>mai</i>	<i>juin</i>	<i>juillet</i>	<i>août</i>	<i>sept.</i>	<i>oct.</i>	<i>nov.</i>	<i>déc.</i>	<i>janvier</i>	<i>février</i>
A bricot												
Ananas												
Avocat												
B anane												
Brugnon												
C assis												
Cerise												
Citron												
Clémentine												
Coing												
F igue fraîche												
Fraise												
Framboise												
Fruit de la passion												
G roseille												
K aki												
Kiwi												
Kumquat												
L itchi												
M andarine												
Mangue												
Melon												
Mirabelle												
Mûre												
Myrtille												
N ectarine												
Noix fraîche												
Noisette												

Fruits : calendrier de saison

Période de consommation idéale

	Printemps			Eté			Automne			Hiver		
	<i>mars</i>	<i>avril</i>	<i>mai</i>	<i>juin</i>	<i>juillet</i>	<i>août</i>	<i>sept.</i>	<i>oct.</i>	<i>nov.</i>	<i>déc.</i>	<i>janvier</i>	<i>février</i>
O range												
Orange sanguine												
P amplemousse												
Papaye												
Pastèque												
Pêche												
Poire												
Pomme												
Prune												
Q uetsche												
R aisin												
Reine-Claude												
Rhubarbe												