



Grammages Maternelles

Guide des Portions « Scolaire »

api

Conception CréApi

Les Grammages respectent les recommandations du GEMRCN version 1.3- août 2013

Les Grammages de légumes et de féculents sont à adapter en fonction de l'appétit et de l'activité physique



Cuillère de service



Assiette de 24 cm de diamètre

VIANDES POISSON OEUFS

Steak haché

50g

= 1/2 portion

Émincé de volaille

50g

< 1 cuillère

Rôti de porc

40g

= 2 tranches

Saucisse

50g

= 1 pièce

Filet de poisson

50g

= 1/2 portion

LÉGUMES

Carottes

100g

= 1.5 cuillères

Mélange de légumes

100g

= 1.5 cuillères

Gratin de chou fleur

100g

= 1.5 cuillères

FÉCULENT LÉGUMES SECS

Frites

120g

= 2 cuillères

Purée

150g

= 2 cuillères

Pâte

120g

= 2 cuillères

Riz

120g

= 2 cuillères

Haricots blancs

120g

= 2 cuillères

PLAT COMPLET

Raviolis

180g

= 1,5 cuillères

Hachis Parmentier

180g

= 1,5 cuillères

Macaronis Bolognaises

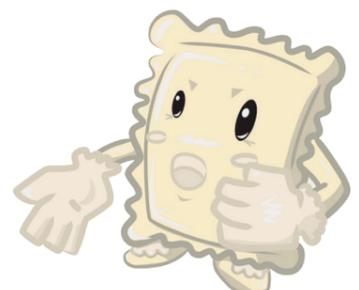
180g

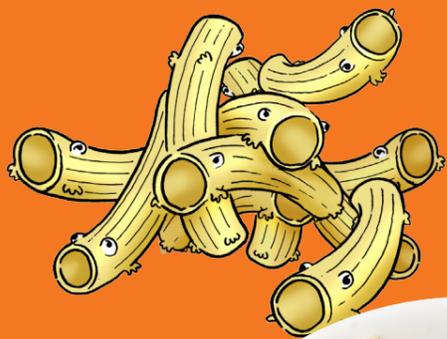
= 1,5 cuillères

Quiche

100g

= 1/14^{ème} tarte 1.4kg





Grammages Primaires

Guide des Portions « Scolaire »

Les Grammages respectent les recommandations du GEMRCN version 1.3- août 2013

Les Grammages de légumes et de féculents sont à adapter en fonction de l'appétit et de l'activité physique

LÉGUME
OU
FÉCULENT



PROTÉINES



Cuillère de service



Assiette de 24 cm de diamètre

VIANDES
POISSON
OEUFS

Steak haché

70g



= 1 portion

Émincé de volaille

70g



= 1 cuillère

Rôti de porc

60g



= 3 tranches

Saucisse

100g



= 2 pièces

Filet de poisson

70g



= 1 portion

LÉGUMES

Carottes

100g



= 1.5 cuillères

Mélange de légumes

100g



= 1.5 cuillères

Gratin de chou fleur

100g



= 1.5 cuillères

FÉCULENT
LÉGUMES
SECS

Frites

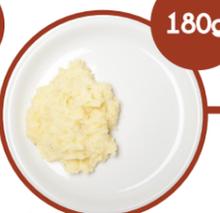
170g



= 2,5 cuillères

Purée

180g



= 2,5 cuillères

Pâte

170g



= 2,5 cuillères

Riz

170g



= 2,5 cuillères

Haricots blancs

170g



= 2,5 cuillères

PLAT
COMPLET

Raviolis

250g



= 2,5 cuillères

Hachis Parmentier

250g



= 2,5 cuillères

Macaronis Bolognaises

250g



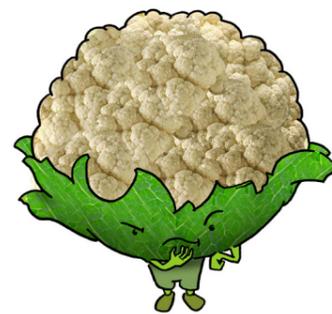
= 2,5 cuillères

Quiche

150g

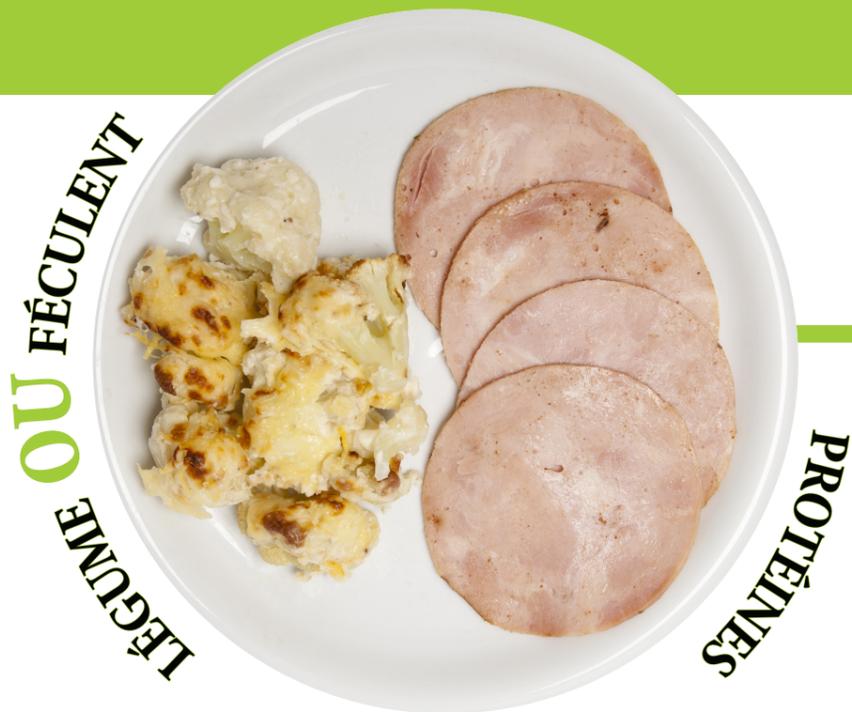


= 1/9^{ème} tarte 1.4kg



Grammages Collèges - Lycées

Guide des Portions « Scolaire »



Les Grammages respectent les recommandations du GEMRCN version 1.3- août 2013

Les Grammages de légumes et de féculents sont à adapter en fonction de l'appétit et de l'activité physique



Cuillère de service

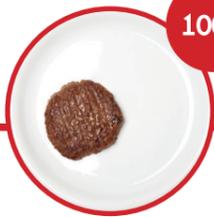


Assiette de 24 cm de diamètre

VIANDES
POISSON
OEUFS

Steak haché

100g



= 1 portion

Émincé de volaille

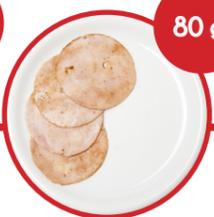
110g



= 1,5 cuillères

Rôti de porc

80g



= 4 tranches

Saucisse

150g



= 3 pièces

Filet de poisson

110g



= 1 portion

LÉGUMES

Carottes

150g



= 2 cuillères

Mélange de légumes

150g



= 2 cuillères

Gratin de chou fleur

150g



= 2 cuillères

FÉCULENT
LÉGUMES
SECS

Frites

230g



= 3 cuillères

Purée

250g



= 3 cuillères

Pâte

230g



= 3 cuillères

Riz

230g



= 3 cuillères

Haricots blancs

230g



= 3 cuillères

PLAT COMPLET

Raviolis

300g



= 3 cuillères

Hachis Parmentier

300g



= 3 cuillères

Macaronis Bolognaises

300g



= 3 cuillères

Quiche

200g



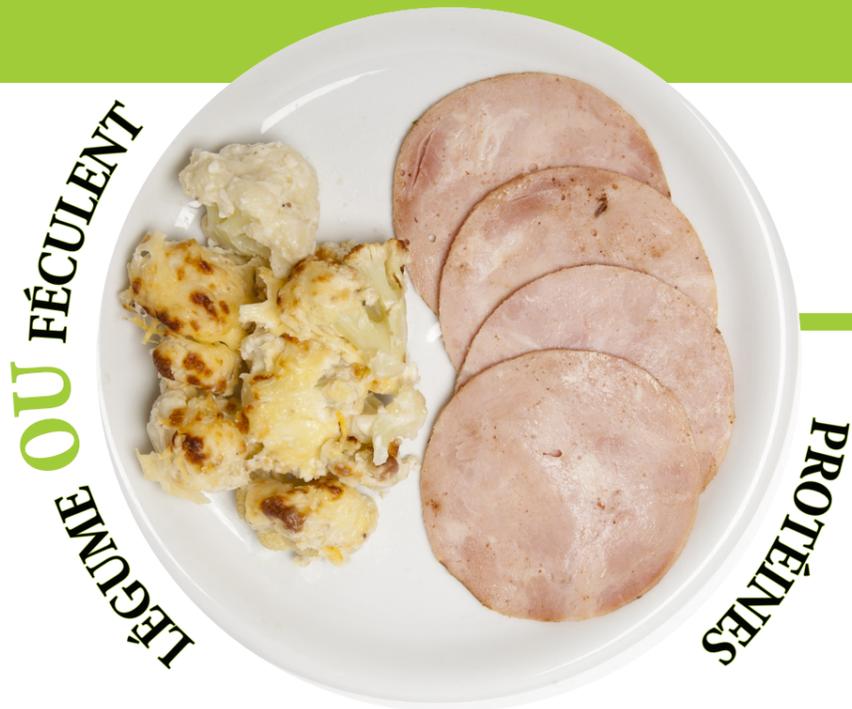
= 1/7^{ème} tarte 1.4kg

Grammages Adultes

Guide des Portions « Scolaire »

Les Grammages respectent les recommandations du GEMRCN version 1.3- août 2013

Les Grammages de légumes et de féculents sont à adapter en fonction de l'appétit et de l'activité physique



Cuillère de service

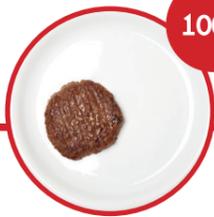


Assiette de 24 cm de diamètre

VIANDES
POISSON
OEUFS

Steak haché

100g



= 1 portion

Émincé de volaille

110g



= 1,5 cuillères

Rôti de porc

80g



= 4 tranches

Saucisse

150g



= 3 pièces

Filet de poisson

110g



= 1 portion

LÉGUMES

Carottes

150g



= 2 cuillères

Mélange de légumes

150g



= 2 cuillères

Gratin de chou fleur

150g



= 2 cuillères

FÉCULENT
LÉGUMES
SECS

Frites

230g



= 3 cuillères

Purée

250g



= 3 cuillères

Pâte

230g



= 3 cuillères

Riz

230g



= 3 cuillères

Haricots blancs

230g



= 3 cuillères

PLAT
COMPLET

Raviolis

300g



= 3 cuillères

Hachis Parmentier

300g



= 3 cuillères

Macaronis Bolognaises

300g



= 3 cuillères

Quiche

200g



= 1/7^{ème} tarte 1.4kg