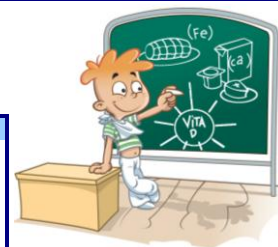


# Plan alimentaire

Conforme aux recommandations du GEMRCN pour enfants scolarisés et adultes



<b>Midi 1</b> Entrée Crudités <b>Bœuf</b> Légumes Fromage > 150 mg calcium/portion Dessert féculent	<b>Midi 2</b> Entrée Cuités Volaille Féculents Produit/Dessert laitier > 100mg calcium et < 5g MG/portion Dessert de Fruits crus	<b>Midi 3</b> Entrée Crudités Œuf ou Préparation de viande/volaille/poisson/œuf Féculents Fromage entre 100 et 150mg calcium/portion Fruit cuit	<b>Midi 4</b> Entrée protidique Veau Légumes Fromage > 150 mg calcium/portion Dessert de Fruits crus	<b>Midi 5</b> Entrée Crudités Poisson Féculents Fromage > 150 mg calcium/portion Fruit cuit
<b>Midi 6</b> Entrée féculent Volaille Légumes Produit/Dessert laitier > 100mg calcium et < 5g MG/portion Dessert de Fruits crus	<b>Midi 7</b> Entrée Crudités Bœuf Légumes Fromage > 150 mg calcium/portion Dessert féculent	<b>Midi 8</b> Entrée Cuités Œuf ou Préparation de viande/volaille/poisson/œuf Féculents Fromage > 150 mg calcium/portion Dessert de Fruits crus	<b>Midi 9</b> Entrée Crudités Porc Légumes secs Fromage entre 100 et 150mg calcium/portion Fruit cuit	<b>Midi 10</b> Entrée féculent Poisson Légumes Produit/Dessert laitier > 100mg calcium et < 5g MG/portion Dessert de Fruits crus
<b>Midi 11</b> Entrée Crudités Agneau Légumes Fromage > 150 mg calcium/portion Dessert féculent	<b>Midi 12</b> Entrée Crudités Poisson Féculents ou légumes secs Produit/Dessert laitier > 100mg calcium et < 5g MG/portion Fruit cuit	<b>Midi 13</b> Entrée protidique Volaille Légumes Fromage > 150 mg calcium/portion Dessert de Fruits crus	<b>Midi 14</b> Entrée féculent Œuf ou Préparation de viande/volaille/poisson/œuf Légumes Fromage entre 100 et 150mg calcium/portion Dessert de Fruits crus	<b>Midi 15</b> Entrée Crudités Plat complet avec féculents Garniture Crudités Produit/Dessert laitier > 100mg calcium et < 5g MG/portion Fruit cuit
<b>Midi 16</b> Entrée Cuités Volaille Féculents Produit/Dessert laitier > 100mg calcium et < 5g MG/portion Dessert de Fruits crus	<b>Midi 17</b> Entrée féculent Poisson Légumes Fromage > 150 mg calcium/portion Dessert de Fruits crus	<b>Midi 18</b> Entrée Crudités Bœuf Féculents Produit/Dessert laitier > 100mg calcium et < 5g MG/portion Fruit cuit	<b>Midi 19</b> Entrée Crudités Porc Légumes Fromage > 150 mg calcium/portion Dessert féculent	<b>Midi 20</b> Entrée protidique Poisson Féculents Fromage entre 100 et 150mg calcium/portion Dessert de Fruits crus

Fréquences à calculer sur 20 repas successifs au minimum

## Grille de fréquences recommandées pour les enfants scolarisés et adultes (maternelles, élémentaires, collèges et lycées)

	Entrée	Plat protidique	Garniture	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée GEMRCN
Crudités légumes ou fruits	X		X			10/20 min
Entrées > = 15% de lipides	X					4/20 max
Produits frits ou pré-frits > = 15% MG		X	X			4/20 max
Plats protidiqes P/L < = 1 (sauf plats 100% œufs)		X				2/20 max
Poissons ou préparations > = 70% de poisson et P/L > = 2		X				4/20 min
Viandes non hachées : bœuf, veau, agneau, abats de boucherie		X				4/20 min
Préparations de viande, volaille, poisson ou œuf < 70% MPA		X				4/20 max
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange > = 50% de Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange			X			10/20
Fromages > = 150 mg de calcium par portion	X			X		8/20 min
Fromages entre 100 et 150 mg de calcium par portion	X			X		4/20 min
Produits ou desserts laitiers > = 100 mg calcium et < 5 g lipides				X	X	6/20 min
Desserts > = 15% de lipides					X	3/20 max
Desserts < 15% de lipides et > = 20 g de sucres par portion					X	4/20 max
Desserts de fruits crus					X	8/20 min

\* Dans le cas d'un internat, analyser séparément les déjeuners et les dîners

(1) Fromage servi en tant que tel ou entrée composée

Les grammages servis dans l'assiette doivent correspondre à la recommandation du GEMRCN pour la classe d'âge considérée.

**NutriServices**  
les plaisirs de l'équilibre



# Plan alimentaire complémentaire pour internats

Conforme aux recommandations du GEMRCN pour enfants scolarisés



Soir 1	Soir 2	Soir 3	Soir 4	Soir 5
Entrée Cuidités	Entrée Crudités	Entrée féculent	Entrée Crudités	Entrée Crudités
Porc	Poisson	Bœuf	Volaille	Œuf ou Préparation de viande/volaille/poisson/œuf
Légumes secs	Légumes	Légumes	Féculeux	Légumes
Produit/Dessert laitier > 100mg calcium et < 5g MG/portion	Fromage > 150 mg calcium/portion	Fromage > 150 mg calcium/portion	Produit/Dessert laitier > 100mg calcium et < 5g MG/portion	Fromage entre 100 et 150mg calcium/portion
Dessert de Fruits crus	Dessert féculent	Dessert de Fruits crus	Fruit cuit	Dessert féculent
Soir 6	Soir 7	Soir 8	Soir 9	Soir 10
Entrée Crudités	Entrée Cuidités	Entrée Crudités	Entrée féculent	Entrée Crudités
Veau	Volaille	Poisson	Volaille	Bœuf
Féculeux	Féculeux	Légumes	Légumes	Féculeux
Fromage > 150 mg calcium/portion	Fromage entre 100 et 150mg calcium/portion	Produit/Dessert laitier > 100mg calcium et < 5g MG/portion	Fromage > 150 mg calcium/portion	Fromage > 150 mg calcium/portion
Fruit cuit	Dessert de Fruits crus	Dessert féculent	Dessert de Fruits crus	Fruit cuit
Soir 11	Soir 12	Soir 13	Soir 14	Soir 15
Entrée Cuidités	Entrée féculent	Entrée Crudités	Entrée Crudités	Entrée féculent
Volaille	Œuf ou Préparation de viande/volaille/poisson/œuf	Poisson	Volaille	Bœuf
Féculeux	Légumes	Féculeux	Féculeux	Légumes
Produit/Dessert laitier > 100mg calcium et < 5g MG/portion	Fromage > 150 mg calcium/portion	Fromage entre 100 et 150mg calcium/portion	Produit/Dessert laitier > 100mg calcium et < 5g MG/portion	Fromage > 150 mg calcium/portion
Dessert de Fruits crus	Dessert de Fruits crus	Fruit cuit	Fruit cuit	Dessert de Fruits crus
Soir 16	Soir 17	Soir 18	Soir 19	Soir 20
Entrée Crudités	Entrée Crudités	Entrée féculent	Entrée Cuidités	Entrée Crudités
Porc	Agneau	Volaille	Poisson	Œuf ou Préparation de viande/volaille/poisson/œuf
Légumes	Légumes secs	Légumes	Féculeux	Légumes
Fromage > 150 mg calcium/portion	Fromage entre 100 et 150mg calcium/portion	Fromage > 150 mg calcium/portion	Fromage entre 100 et 150mg calcium/portion	Produit/Dessert laitier > 100mg calcium et < 5g MG/portion
Dessert féculent	Fruit cuit	Dessert de Fruits crus	Dessert de Fruits crus	Dessert féculent

## 5 familles, 5 couleurs

Viandes, poissons œufs	
Produits laitiers	
Féculeux	
Fruits et légumes crus	
Fruits et légumes crus	
Matières grasses	

## Composition des petits déjeuners

Minimum 3 éléments : aliment céréalier, produit laitier et boisson ou jus de fruits

## Composition des goûters

Maximum 2 aliments (parmi fruits frais, fruits crus, produits laitiers) et 1 boisson

## Dénominations utilisées

<b>Entrée Crudités</b>	entrée avec plus de 50% de légumes et/ou fruits crus
<b>Entrée Cuidités</b>	entrée avec plus de 50% de légumes et/ou fruits crus
<b>Entrée féculent</b>	salades à base de riz, pâtes, pommes de terre, pizzas, feuilletés, ...
<b>Entrée protidique</b>	50 à 100% des ingrédients sont des aliments protidiques (œufs, jambon, poissons, fromages,...)
<b>Œuf ou Préparation de viande/volaille/poisson</b>	poisson/viande/volaille additionné d'autres ingrédients comme panure, épices, féculents,...
<b>Plat complet avec Féculents</b>	hachis parmentier, nâtes farcies, lasagnes, couscous, cassoulet, chili con carne, légumes farcis, servis avec un féculent
<b>Légumes</b>	50 à 100% des ingrédients sont des légumes verts, carottes, fenouil, chou, ...
<b>Légumes secs</b>	50 à 100% des ingrédients sont des lentilles, pois chiches, haricots blancs ou rouges, fèves, ...
<b>Féculeux</b>	50 à 100% des ingrédients sont du riz, pâtes, pommes de terre, blé, quinoa, semoule, ...
<b>Fromage &gt; 150 mg calcium/portion</b>	fromage à pâte pressée cuite, bleu, certaines tartes ou feuilletés au fromage ...
<b>Fromage entre 100 et 150 mg calcium/portion</b>	essentiellement les fromages à pâte molle, certaines crêpes, tartes ou feuilletés au fromages
<b>Produit/Dessert laitier &gt; 100mg calcium et &lt; 5g MG/portion</b>	yaourts, fromages blancs jusqu'à 20% MG, certains entremets ou glaces riches en lait ( riz au lait, gâteau semoule,...)
<b>Dessert féculent</b>	riz au lait, gâteau de semoule, pâtisserie, tartes, feuilletés...
<b>Fruit cuit</b>	fruit au sirop, compote, pomme au four,...
<b>Dessert de Fruits Crus</b>	fruit frais, salade de fruits avec plus de 50% de fruits crus

<b>GEMRCN</b>	Groupe d'Etude des Marchés Restauration Collective et Nutrition
<b>MG</b>	Matières grasses
<b>MPA</b>	Matières Premières Animales (viandes, volailles, poissons, œufs)
<b>P/L</b>	Rapport Protéines/Lipides

**NutriServices**  
les plaisirs de l'équilibre

