

# Plan alimentaire

Conforme aux recommandations du GEMRCN pour enfants scolarisés et adultes

Midi 1	Midi 2	Midi 3	Midi 4
Crudités	Crudités	Cuidités	Entrée féculent <15% MG
Viande rouge non hachée	Porc	Poisson	Volaille
légumes	Féculents	Féculents	légumes
Fromage	Laitage	Fromage	Fromage
Dessert féculent	Fruit cuit	Fruit frais	Fruit frais

Midi 5	Midi 6	Midi 7	Midi 8
Crudités	Entrée féculent	Cuidités	Crudités
Volaille	Poisson	Plat P/L<1	Porc
Féculents	légumes	Féculents	légumes
Laitage	Fromage	Fromage	Laitage
Fruit cuit	Fruit frais	Fruit frais	Dessert féculent

Midi 9	Midi 10	Midi 11	Midi 12
Crudités	Crudités	Entrée féculent	Cuidités
Poisson	Volaille	Plat complet P/L>1 avec légumes	Viande rouge non hachée
Féculents	légumes	Fromage	Féculents
Fromage	Laitage	Fromage	Fromage
Fruit cuit	Dessert féculent <15% MG	Fruit frais	Fruit frais

Midi 13	Midi 14	Midi 15	Midi 16
Crudités	Cuidités	Entrée féculent	Crudités
Oeuf	Poisson	Viande rouge non hachée	Porc
légumes	Féculents	légumes	Féculents
Fromage	Laitage	Fromage	Fromage
Dessert féculent	Fruit frais	Fruit frais	Dessert laitier

Midi 17	Midi 18	Midi 19	Midi 20
Entrée féculent	Cuidités	Crudités	Crudités
Volaille	Abats	Oeuf	Plat P/L<1
légumes	Féculents	légumes	Féculents
Laitage	Fromage	Fromage	Laitage
Fruit frais	Fruit frais	Dessert féculent <15% MG	Fruit cuit

## 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 ≥ 50%	X		X			10/20 min
Produits frits ou pré-frits ≥ 15% MG		X	X			4/20 max
Plats protidiques P/L ≤ 1		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				Enfants scolarisés et adolescents: 3/20 max Adultes: 4/20 max
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange ≥ 50% de légumes			X			10/20
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange ≥ 50% de légumes secs, féculents ou céréales			X			10/20
Fromages ≥ 150 mg de calcium par portion (1)	X			X		8/20 min
Fromages entre 100 et 150 mg de calcium par portion (1)	X			X		4/20 min
Laitages (produits laitiers frais ou desserts laitiers) ≥ 100 mg calcium et < 5 g lipides par portion (1)				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 100%, sans sucre ajouté (2)					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

(2) Les salades de fruits surgelées, 100% fruits, sont à prendre en compte si elles ne contiennent pas de sucre ajouté, et n'ont pas subi d'autre traitement thermique

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