

# Plan alimentaire

Conforme aux recommandations du GEMRCN pour enfants scolarisés et adultes

Midi 1	Midi 2	Midi 3	Midi 4	Midi 5
Entrée Crudités	Entrée Cuidités	Entrée Crudités	Entrée protidique	Entrée Crudités
Bœuf	Volaille	Oeuf ou Préparation de viande/volaille/poisson/œuf	Veau	Poisson
Légumes	Féculeux	Féculeux	Légumes	Féculeux
Fromage > 150 mg calcium/portion	Produit/Dessert laitier > 100mg calcium et < 5g MG/portion	Fromage entre 100 et 150mg calcium/portion	Fromage > 150 mg calcium/portion	Fromage > 150 mg calcium/portion
Dessert féculent	Dessert de Fruits crus	Fruit cuit	Dessert de Fruits crus	Fruit cuit
Midi 6	Midi 7	Midi 8	Midi 9	Midi 10
Entrée féculent	Entrée Crudités	Entrée Cuidités	Entrée Crudités	Entrée féculent
Volaille	Bœuf	Oeuf ou Préparation de viande/volaille/poisson/œuf	Porc	Poisson
Légumes	Légumes	Féculeux	Légumes secs	Légumes
Produit/Dessert laitier > 100mg calcium et < 5g MG/portion	Fromage > 150 mg calcium/portion	Fromage > 150 mg calcium/portion	Fromage entre 100 et 150mg calcium/portion	Produit/Dessert laitier > 100mg calcium et < 5g MG/portion
Dessert de Fruits crus	Dessert féculent	Dessert de Fruits crus	Fruit cuit	Dessert de Fruits crus
Midi 11	Midi 12	Midi 13	Midi 14	Midi 15
Entrée Crudités	Entrée Crudités	Entrée protidique	Entrée féculent	Entrée Crudités
Agneau	Poisson	Volaille	Oeuf ou Préparation de viande/volaille/poisson/œuf	Plat complet avec féculents
Légumes	Féculeux ou légumes secs	Légumes	Légumes	Garniture Crudités
Fromage > 150 mg calcium/portion	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
Dessert féculent	Fruit cuit	Dessert de Fruits crus	Dessert de Fruits crus	Fruit cuit
Midi 16	Midi 17	Midi 18	Midi 19	Midi 20
Entrée Cuidités	Entrée féculent	Entrée Crudités	Entrée Crudités	Entrée protidique
Volaille	Poisson	Bœuf	Porc	Poisson
Féculeux	Légumes	Féculeux	Légumes	Féculeux
Produit/Dessert laitier > 100mg calcium et < 5g MG/portion	Fromage > 150 mg calcium/portion	Produit/Dessert laitier > 100mg calcium et < 5g MG/portion	Fromage > 150 mg calcium/portion	Fromage entre 100 et 150mg calcium/portion
Dessert de Fruits crus	Dessert de Fruits crus	Fruit cuit	Dessert féculent	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 ≥ 50%	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 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.

# 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



### Dénominations utilisées

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

### Composition des petits déjeuners

Minimum 3 éléments :



### Composition des goûters

Minimum 2 éléments parmi :

