

LISTE DES GRAMMAGES PAR CATEGORIE DE CONVIVES

reposés sont conformes à ceux du GEMRCN (n° J5-07 du 4 mai 2007 mis à jour le 10 octobre 2011).

PRODUITS, prêts à consommer, en grammes, sauf exceptions signalées	Enfants en Maternelle	Enfants en Élémentaire	Collégiens Lycéens Adulte Personnes âgées
HORS-D'ŒUVRE - Crudités sans assaisonnement			
Avocat (selon le calibre à l'unité)	0,25	0,50	0,50
Carottes et autres racines râpées	50	70	90
Choux rouge et blanc émincé	40	60	80
Concombres	60	80	90
Endives	20	30	80
Melon - Pastèque	120	150	150
Pamplemousse (à l'unité)	0,5	0,5	0,5
Radis	30	50	80
Salade Verte	25	30	40
Tomate	60	80	100
Salade composée à base de crudités	40	60	80
Champignons crus	40	60	80
Fenouil	40	60	80
HORS-D'ŒUVRE - Cuités sans assaisonnement			
Potage à base de légumes (en litre)	1/8	1/6	1/4
Artichaut entier (à l'unité)	1/2	1/2	1
Fonds Artichauts	50	70	80
Asperges	50	70	80
Betteraves cuites	50	70	90
Céleri	50	70	90
Champignons	50	70	100
Chou fleur	50	70	90
Cœurs de palmier	40	60	80
Fenouil	40	60	80
Haricots verts	50	70	90
Poireau (blancs de poireaux)	50	70	90
Salades composée à base de légumes cuits	50	70	90
Soja (germes de haricots mungo)	50	70	90
Terrine de légumes	30	30	30

LISTE DES GRAMMAGES PAR CATEGORIE DE CONVIVES

reposés sont conformes à ceux du GEMRCN (n° J5-07 du 4 mai 2007 mis à jour le 10 octobre 2011).

PRODUITS, prêts à consommer, en grammes, sauf exceptions signalées	Enfants en Maternelle	Enfants en Élémentaire	Collégiens Lycéens Adulte Personnes âgées
ENTREES - Féculents avec assaisonnement			
Salade composée (à base de féculents)	60	80	100
ENTREES - Protidiques divers			
Œuf dur (à l'unité)	1/2	1	1
Hareng / garniture	30	40	40
Maquereau	30	30	40
Sardines (à l'unité)	1	1	2
Thon au naturel	30	30	40
Jambon Cru de pays	20	30	40
Jambon Blanc	30	40	50
Pâté, terrine, mousse	30	30	30
Pâté en croûte	45	45	65
Rillettes	30	30	30
Salami - saucisson - mortadelle	30	30	40
ENTREES - Préparations pâtisseries salées			
Nems	50	50	100
Crêpes	50	50	100
Friand, feuilleté	55	55	80
Pizza	70	70	90
Tarte salée	70	70	90
Assaisonnement H.O. (poids matière grasse)	5	7	8
PLAT PROTIDIQUE - Bœuf (sans sauce)			
Bœuf braisé, bœuf sauté, bœuf bouilli	50	70	100
Rôti de bœuf, steak	40	60	80
Steack haché, viande hachée de bœuf	50	70	100
Hamburger de bœuf, autre préparation de viande de bœuf hachée	50	70	100
Boulettes (30g cru)	2	3	4

LISTE DES GRAMMAGES PAR CATEGORIE DE CONVIVES

reposés sont conformes à ceux du GEMRCN (n° J5-07 du 4 mai 2007 mis à jour le 10 octobre 2011).

PRODUITS, prêts à consommer, en grammes, sauf exceptions signalées	Enfants en Maternelle	Enfants en Élémentaire	Collégiens Lycéens Adulte Personnes âgées
PLAT PROTIDIQUE - Veau (sans sauce)			
Sauté ou blanquette sans os	50	70	100
Escalope de veau, rôti de veau	40	60	80
Steak haché, viande hachée	50	70	100
Hamburger - Rissollette - Préparation de viande de veau hachée	50	70	100
Paupiette	50	70	100
PLAT PROTIDIQUE - Agneau / Mouton (sans sauce)			
Gigot	40	60	80
Sauté sans os	50	70	100
Côte avec os		80	100
Boulettes d'agneau-mouton (30g pièce)	2	3	4
Merguez (50g pièce)	1	2	2
PLAT PROTIDIQUE - Porc (sans sauce)			
Rôti de porc, grillade (sans os)	40	60	80
Sauté sans os	50	70	100
Côte de porc (avec os)		80	100
Jambon DD, palette de porc	40	60	80
Andouillette	50	70	100
Saucisse de porc de 50 g pièce crue (à l'unité)	1	2	2
PLAT PROTIDIQUE - Volaille - Lapin (sans sauce)			
Rôti, escalope et aiguillettes de volaille, blanc de poulet	40	60	80
Sauté et émincé de volaille	50	70	100
Jambon de volaille	40	60	80
Cordon bleu ou pané façon cordon bleu	50	70	100
Cuisse, haut de cuisse, pilon de volaille (avec os)	100	140	140
Brochette	50	70	100
Paupiette de volaille	50	70	100
Nuggets-Fingers-Beignets (20g pièce cuits)	2	3	5
Escalope panée de volaille ou autre viande	50	70	100
Cuisse ou demi-cuisse de lapin (avec os)	100	140	140
Sauté et émincé de lapin (sans os)	50	70	100
Paupiette de lapin	50	70	100
Saucisse de volaille (50g pièce)	1	2	2

LISTE DES GRAMMAGES PAR CATEGORIE DE CONVIVES

reposés sont conformes à ceux du GEMRCN (n° J5-07 du 4 mai 2007 mis à jour le 10 octobre 2011).

PRODUITS, prêts à consommer, en grammes, sauf exceptions signalées	Enfants en Maternelle	Enfants en Élémentaire	Collégiens Lycéens Adulte Personnes âgées
PLAT PROTIDIQUE - Abats (sans sauce)			
Foie, langue, Rognons, Boudin	50	70	100
Tripes avec sauce	50	70	100
PLAT PROTIDIQUE - Œuf			
Oeuf dur (à l'unité)	1	2	2
Omelette	60	90	90
PLAT PROTIDIQUE - Poisson (sans sauce)			
Poissons non enrobés sans arêtes (filets, rôtis, steaks, cubes)	50	70	100
Brochettes de poisson	50	70	100
Darne			120
Beignets divers, poissons panés ou enrobés (croquettes, paupiettes,...)	50	70	100
Poisson entier			150
PLAT PROTIDIQUE - Plats composés			
Poids recommandé de la denrée protidique du plat composé (Choucroute, paëlla, cassoulet, couscous)	50	70	100
Poids recommandé de la denrée protidique du plat composé (Hachis parmentier, brandade, légumes farcis, ravioli, cannelloni, lasagnes)	50	70	100
Poids de la portion de plat, comprenant denrée protidique, garniture et sauce (Choucroute, paëlla, cassoulet, couscous)	180	250	250
Poids de la portion de plat, comprenant denrée protidique, garniture et sauce (Hachis parmentier, brandade, légumes farcis, ravioli, cannelloni, lasagnes)	180	250	250
Préparations pâtisseries (crêpes, pizzas, croque-monsieur, friands, quiches, autres préparations pâtisseries) servies en plat principal	100	150	200
Quenelle	60	80	120
SAUCES POUR PLATS			
Jus de viande, sauce tomate, béchamel, beurre blanc, sauce crème, sauce forestière, mayonnaise, ketchup, etc. POIDS DE LA MATIERE GRASSE	5	7	8

LISTE DES GRAMMAGES PAR CATEGORIE DE CONVIVES

repasés sont conformes à ceux du GEMRCN (n° J5-07 du 4 mai 2007 mis à jour le 10 octobre 2011).

PRODUITS, prêts à consommer, en grammes, sauf exceptions signalées	Enfants en Maternelle	Enfants en Élémentaire	Collégiens Lycéens Adulte Personnes âgées
LEGUMES CUIITS			
Minima	100	100	150
FECULENTS CUIITS			
Riz - Pâtes - Pommes de terre	120	170	200
Purée de pomme de terre, fraîche ou reconstituée	150	200	250
Frites	120	170	200
Chips	30	30	60
Légumes secs	120	170	200
<i>Purée de légumes (légumes et pomme de terre) pour les enfants mangeant mixé</i>			
PRODUITS LAITIERS			
Fromages	16 à 20	16 à 30	16 à 40
Fromage blanc, fromages frais	90	90	90
Yaourt et autres laits fermentés	1	1	1
Petit-suisse et autres fromages frais de type suisse	50	50	100
DESSERTS			
Desserts lactés	90	90	90
Mousse (en cl)	10	10	10
Fruits crus	100	100	100
Fruits cuits	100	100	100
Fruits secs	20	20	30
Pâtisseries fraîches ou surgelées, à base de pâte à choux, en portion ou à découper	20 - 45	20 - 45	40 - 60
Pâtisseries fraîches, surgelées, ou déshydratées, en portions, à découper en portions ou à reconstituer	40 - 60	40 - 60	60 - 80
Pâtisserie sèche emballée	20 - 30	20 - 30	20 - 30
Biscuits d'accompagnement	15	15	20
Glaces et sorbets (ml)	50 à 70	50 à 100	50 à 120
Desserts contenant plus de 60% de fruits	80 à 100	80 à 100	80 à 100
PAIN			
Pain	30	40	50