

LE GRAMMAGE DES PRODUITS PRÊTS À CONSOMMER

LA TAILLE DES PORTIONS DOIT ÊTRE ADAPTÉE AU TYPE DE PLAT

Les éléments suivants sont donnés à titre indicatif (le poids dépend du fournisseur et de chaque denrée). Une variation de + ou - 10 % est acceptée par l'arrêté.

Il s'agit ci-dessous d'une liste d'exemples destinée à vous aider dans le respect du grammage.

ENTRÉES

- Crêpes, nems et beignets ▶ 100g
- Friand, feuilleté ▶ 80 à 120g
- Pizza, tarte salée ▶ 90g

PLATS PRINCIPAUX

- Steak haché de bœuf, hamburger de veau ▶ 100g
- Poissons ▶ 100g

PIÈCES

- Paupiette de veau / volaille ▶ 100 à 120g
- Beignets, nuggets ▶ 5 x 20g cru
- Merguez, chipolatas, saucisses ▶ 2 à 3 x 50g cru
- Boulettes de viande ▶ 4 à 5 x 30g cru

PLATS COMPOSÉS

- Paëlla, hachis parmentier, brandade de poisson, lasagnes, etc. ▶ la portion : 250 à 300g
Composition 100 à 120g de denrées protidiques

PRÉPARATIONS PÂTISSIÈRES

- Pizza et quiches ▶ 200g
- Croque monsieur ▶ 1 pièce x 200g
- Quenelles ▶ 120 à 160g

DESSERTS

- Pâtisseries fraîches à base de pâte à choux ▶ 40 à 60g
- Autres pâtisseries ▶ 60 à 80g
- Pâtisseries sèches emballées ▶ 30 à 50g
- Glaces et sorbets ▶ 50 à 120 ml
- Mousse ▶ 10 à 12 cl



Photo © STECOM // Photocuisine



Photo © BURY // Photocuisine



**FIBRES ET
VITAMINES**

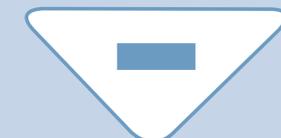
CALCIUM

PROTÉINES

**OBJECTIFS
NUTRITIONNELS
DU DÉCRET**

**PRODUITS
SUCRÉS**

**MATIÈRES
GRASSES**



▶▶▶ IMPORTANT

Mettre en place un plan alimentaire sur 4 semaines décliné en menus en identifiant les produits de saison (à conserver pendant 3 mois en cas de contrôle).

Tenir un registre avec les fiches techniques des produits, transmises en principe par les fournisseurs, avec une durée de conservation de 3 mois.

▶▶▶ LÉGENDE

- Fibres et vitamines
- Protéines et fer
- Calcium
- Matières grasses
- Sucres ou glucides simples
- Glucides complexes

Ces éléments sont donnés à titre indicatif et ont pour objectif de servir d'aide à la composition d'un menu équilibré. Ils ne sauraient en aucun cas se substituer au respect du décret n°2011-1227 et de l'arrêté du 30 septembre 2011.



Photo © NORRIS // Photocuisine

COMPOSER UN REPAS

LE MENU DOIT ÊTRE CONSTITUÉ DE **4** OU **5** COMPOSANTS :

- 1 entrée*
- 1 plat protidique (viande, poisson, œufs)
- 1 accompagnement (légumes ou féculents)
- 1 produit laitier (fromage, laitage)
- 1 dessert*

* Supprimer l'un de ces éléments pour un menu ne comprenant que 4 composants à condition de maintenir un produit laitier garantissant l'apport en calcium.



Photo © IWANON // Photocuisine

SUR 20 REPAS SUCCESSIFS, VARIEZ LES MENUS

ENTRÉES

- 4 entrées MAXI contenant + de 15 % MG
‣ ex : charcuterie, beignets, rillettes, tarama
- 10 entrées MINI composées de légumes et/ou fruits frais

PLATS ET ACCOMPAGNEMENTS

- 4 plats ou accompagnements frits MAXI contenant + de 15 % MG (principaux ou accompagnement)
‣ ex : poisson pané, nuggets, cordon bleu, frites, beignets
- 2 plats MAXI contenant un P/L ≤ à 1*
‣ ex : saucisse de Toulouse, pizza, steak du fromager
- 4 plats MAXI contenant moins de 70 % de viande, poisson ou œuf
- 4 viandes non-hachées MINI (veau, bœuf, agneau, abats)
‣ ex : sauté de bœuf, rôti de veau, langue de bœuf
- 4 plats MINI contenant plus de 70 % de poisson
‣ ex : filet de poisson (saumon, colin, hoki, lieu)
- 10 garnitures de légumes
- 10 garnitures de féculents, légumes secs ou céréales

*Contenant autant ou plus de matières grasses que de protéines.

FROMAGES

- 8 fromages** MINI ≥ 150 mg de calcium par portion
‣ ex : emmental, tome, Saint-Paulin, comté
- 4 fromages** MINI entre 100 et 150 mg de calcium par portion
‣ ex : camembert, brie

Attention, le fromage ne doit être ni cuit ni fondu.

** Peut être proposé en entrée également.

DESSERTS

- 3 desserts MAXI > 15 % MG
‣ ex : pâtisserie (éclair, millefeuilles brownies, crèmes glacées)
- 4 desserts MAXI > 20 g de sucre/portion
‣ ex : fruits au sirop et certaines compotes industrielles ≤ 15 % MG
- 8 fruits crus MINI
- 6 desserts MINI lactés ou produit laitier > 100 mg de calcium et < 5 g de MG/portion
‣ ex : semoule au lait, entremets ou fromage blanc, yaourt nature, yaourt bulgare



FIBRES ET
VITAMINES

CALCIUM

PROTÉINES

OBJECTIFS
NUTRITIONNELS
DU DÉCRET

PRODUITS
SUCRÉS

MATIÈRES
GRASSES



►► IMPORTANT

Le sel et les sauces (ketchup, vinaigrette, mayonnaise) ne doivent pas être en libre accès mais servis en fonction des plats. Eau et pain en libre service.

►► LÉGENDE

- Fibres et vitamines
- Protéines
- Calcium
- Matières grasses
- Sucres ou glucides simples
- Glucides complexes

Ces éléments sont donnés à titre indicatif et ont pour objectif de servir d'aide à la composition d'un menu équilibré. Ils ne sauraient en aucun cas se substituer au respect du décret n°2011-1227 et de l'arrêté du 30 septembre 2011.