

GRAMMAGES ELEMENTAIRES

Les grammages qui suivent sont adaptés à chaque classe d'âge.

Ils sont nécessaires mais aussi suffisants, et ne doivent donc pas être systématiquement abondés.

GEMRCN 2015



ENTREES

Crudités

70g



Cuidités

70g



Potage

170ml



Entrées Protidiques

30g



Féculents

80g



Préparations Pâtisseries

70g



PLATS COMPLETS

Préparations Pâtisseries

150g



Ravioli

250g



GRAMMAGES ELEMENTAIRES

GEMRCN 2015

VIANDES
POISSON
OEUFS

Steak Haché

70g



Saucisse

2pièces



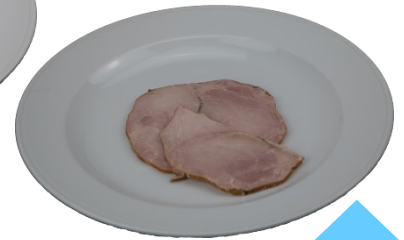
Sauté

70g



Rôti

60g



Nuggets

3pièces



Omelette

90g



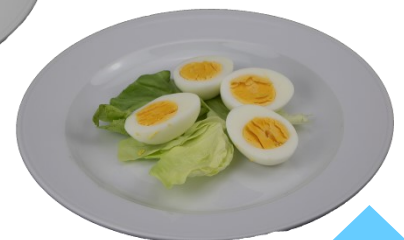
Poisson

70g



Œufs durs

2pièces



ACCOMPA-
GNEMENTS

Légumes

100g



Légumes secs

170g



Pâtes

170g



Riz

170g



Frites

170g



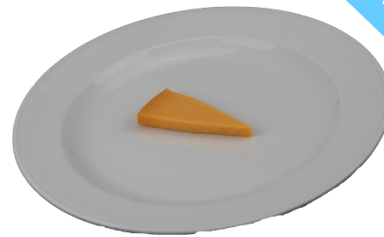
GRAMMAGES ELEMENTAIRES

GEMRCN 2015

FROMAGES



16 à
30g



30g

LAITAGES

Yaourt ou fromage

100 à
125g



Petit suisse

60 g



DESSERTS

Desserts lactés

90 à
125g



Mousses

10 à
12cl



Fruit cuit

100g



20 à
45g

Pâtisseries à base de pâte à chou



40 à
60g

Pâtisseries à découper



Glace

50 à
100ml



PAIN

1 Baguette pour 6 Elémentaires



40g