

QUANTITÉS SERVIES : tableau de grammage simplifié
(pour plus de détails, se référer au document officiel du GEMRCN)

	-18 mois	+18 mois	Maternelle	Primaire	Ado Adultes Pers. âgées (portage domicile)	Personnes âgées en institution	
						Déjeuner	Dîner
ASSAISONNEMENTS*							
Entrées							
Plat principal	3		5	7		8	
ENTRÉES (hors assaisonnement)							
Potage		125		170	250		170
Crudités : tomates	40		60	80	100 à 120		80
Crudités : carottes			50	70	90 à 120		70
Cuidités : betteraves à base de féculents	30		60	80	100 à 150		80
Œuf dur		1/4	1/2	1	1 à 1,5		1
Maquereau	0	15		30	40 à 50		50
Jambon blanc					50		
Pizza/tarte salée		0		70	90		70
PLAT PROTIDIQUE							
Steak/Escalope/Rôti			40	60	80 à 100	80	60
Braisé/sauté	20	30	50	70	100 à 120	100	70
Omelette	10	20	60	90	90 à 130	90	60
PLAT COMPOSÉ							
Denrée protidique	20	30	50	70	100 à 120	100	70
Plat composé	210		180	250	250 à 300	250	175
Crêpes/pizza/croque...	0	60	100	150	200		150
GARNITURE / ACCOMPAGNEMENT							
Légumes cuits		120		100		150	
Riz/Pâtes/Pommes de terre/Légumes secs		120		170	200 à 250	200	
PRODUITS LAITIERS							
Fromages		16 à 20		13 à 30		16 à 40	
Fr. blanc, fromage frais	90 à 100				90 à 120		
Yaourt				100 à 125			
Petits suisses		50 à 60				100 à 120	
DESSERTS							
Desserts lactés	0				90 à 125		
Fruits crus	80				100 à 150		
Fruits cuits	80 à 100	80 à 100		100			
Pâtisseries (hors pâte à choux, hors pâtisserie sèche)	30 à 35	35 à 40		40 à 60	60 à 80		

* Poids de la matière grasse dans l'assaisonnement