

LES GRAMMAGES EN COLLECTIVITÉ

PRODUITS prêts à consommer en grammes (+ ou - 10 %)	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire
	Déjeuner	
PAIN	30	40
CRUDITES (= LEGUMES CRUS) SANS ASSAISONNEMENT		
Salade verte	25	30
Radis	30	50
Carottes, céleris et autres racines râpées	50	70
Avocat	50	70
Choux rouges et choux blancs émincé	40	60
Endive	20	30
Salade composée à base de crudités	40	60
Champignons crus	40	60
Tomate	60	80
Fenouil	40	60
Pamplemousse à l'unité (ou segments en grammes)	½	½
Concombre	60	80
Melon, pastèque	120	150
CUIDITES (= LEGUMES CUITS) SANS ASSAISONNEMENT		
Potage à base de légumes (en litres)	1/8	1/6
Artichaut entier (à l'unité)	½	½
Fond d'artichaut	50	70
Asperges	50	70
Betteraves	50	70
Céleri	50	70
Champignons	50	70
Choux fleurs	50	70
Haricots verts	50	70
Blancs de poireaux	50	70
Salade composée à base de légumes cuits	50	70
Cœurs de palmier	40	60
Fenouil	40	60
Soja (germes de haricots mungo)	50	70
Terrine de légumes	30	30

LES GRAMMAGES EN COLLECTIVITÉ

ENTREES PROTIDIQUES		
Œuf dur (à l'unité)	½	1
Sardines (à l'unité)	1	1
Maquereaux	30	30
Thon au naturel	30	30
Hareng/garniture	30	40
Jambon cru de pays	20	30
Jambon blanc	30	40
Pâté, terrine, mousse	30	30
Rillettes	30	30
Salami - saucisson - mortadelle	30	30
Pâté en croûte	45	45

PRODUITS prêts à consommer en grammes (+ ou - 10 %)	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire
	Déjeuner	
ENTREES DE FECULENTS		
Salades composées à base de pomme de terre	60	80
Salades composées à base de blé		
Salades composées à base de riz		
Salades composées à base de semoule		
Salades composées à base de pâtes		
ENTREES DE PREPARATIONS PATISSIERES SALEES		
Nems	50	50
Crêpes	50	50
Friand, feuilleté	55 à 70	55 à 70
Pizza	70	70
Tarte salée	70	70
ASSAISONNEMENT HORS D'OEUVRE (poids de la matière grasse)	5	7

LES GRAMMAGES EN COLLECTIVITÉ

PRODUITS prêts à consommer en grammes (+ ou - 10 %)	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire
	Déjeuner	
VIANDES SANS SAUCE		
BOEUF		
Bœuf braisé, bœuf sauté, bouilli de bœuf	50	70
Steak haché de bœuf, viande hachée de bœuf	50	70
Hamburger de bœuf, autre préparation de viande de bœuf hachée	50	70
Boulettes de bœuf ou d'autre viande (unités de 30 g crues)	2	3
Rôti de bœuf, steak	40	60
VEAU		
Escalope de veau, rôti de veau	40	60
Sauté de veau ou blanquette (sans os)	50	70
Steak haché de veau, viande hachée de veau	50	70
Hamburger de veau, rissolette de veau, préparation de viande de veau hachée	50	70
Paupiette de veau	50	70
AGNEAU – MOUTON		
Gigot	40	60
Sauté (sans os)	50	70
Côte d'agneau avec os	0	80
Boulettes d'agneau - mouton (unité de 30 g crues)	2	3
Merguez (unité de 50 g crues)	1	2
VOLAILLE – LAPIN		
Jambon de volaille	40	60
Rôti, escalope et aiguillettes de volaille, blanc de poulet	40	60
Sauté et émincé de volaille	50	70
Sauté et émincé de lapin (sans os)	50	70
Escalope panée de volaille ou autre viande	50	70
Cordon bleu ou pané façon cordon bleu	50	70
Brochette	50	70
Paupiette de volaille	50	70

LES GRAMMAGES EN COLLECTIVITÉ

Paupiette de lapin	50	70
Fingers, beignets, nuggets (unité de 20 g cuits)	2	3
Saucisse de volaille (unité de 50 g crues)	1	2
Cuisse, haut de cuisse, pilon de volaille (avec os)	100	140
Cuisse ou demi-cuisse de lapin (avec os)	100	140
ABATS		
Foie, langue, rognons, boudin	50	70
Tripes avec sauce	50	70

PRODUITS prêts à consommer en grammes (+ ou - 10 %)	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire
	Déjeuner	
PORC		
Jambon découenné dégraissé, palette de porc	40	60
Saucisse de porc (unité de 50 g crues)	1	2
Rôti de porc, grillade (sans os)	40	60
Sauté (sans os)	50	70
Côte de porc avec os	0	80
Andouillette	50	70
ŒUFS (PLAT PRINCIPAL)		
Œufs durs (unité)	1	2
Omelette	60	90
POISSONS (sans sauce)		
Poissons non enrobés sans arêtes (filets, rôtis, steaks, brochettes, cubes)	50	70
Brochettes de poisson	50	70
Beignets, poissons panés ou enrobés (croquettes, paupiette...)	50	70
Darne	0	0
Poissons entiers	0	0
SAUCES POUR PLATS (jus de viande, sauce tomate, béchamel, beurre blanc, sauce crème, sauce forestière, mayonnaise, ketchup, etc.)	5	7

LES GRAMMAGES EN COLLECTIVITÉ

PRODUITS prêts à consommer en grammes (+ ou - 10 %)	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire
	Déjeuner	
PLATS COMPOSES		
Poids de la portion de plat, comprenant denrée protidique, garniture et sauce (choucroute, paëlla, hachis Parmentier, brandade, légumes farcis, raviolis, cannellonis, lasagnes, autres plats composés)	180	250
Poids de la denrée protidique du plat composé (choucroute, paëlla, hachis Parmentier, brandade, légumes farcis, raviolis, cannellonis, lasagnes, autres plats composés)	50	70
Quenelle	60	80
Préparations pâtisseries (crêpes, pizza, croque-monsieur, friands, quiches, autres préparations pâtisseries) servies en plat principal	100	150

PRODUITS prêts à consommer en grammes (+ ou - 10 %)	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire
	Déjeuner	
LEGUMES CUITS	100	100
Riz – pâtes – pommes de terre - semoule	120	170
Frites		
Légumes secs (fèves, haricots blancs, flageolets, haricots rouges, lentilles, mogettes, pois cassés, pois chiches)		
Purée de pomme de terre, fraîche ou reconstituée	150	200
Chips	30	30

PRODUITS prêts à consommer en grammes (+ ou - 10 %)	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire
	Déjeuner	
FROMAGES	16 à 20	16 à 30

LES GRAMMAGES EN COLLECTIVITÉ

PRODUITS prêts à consommer en grammes (+ ou - 10 %)	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire
	Déjeuner	
PRODUITS LAITIERS FRAIS		
Yaourt et autres laits fermentés	100 à 125	100 à 125
Petit suisse et autres fromages frais de type suisse	50 à 60	50 à 60
Fromage blanc, fromage frais (autre type que le petit suisse et les fromages frais de type suisse)	90 à 120	90 à 120
Lait demi-écrémé en ml des menus 4 composantes	125	250
DESSERTS		
Fruits crus	100	100
Fruits cuits		
Fruits secs	20	20
Desserts lactés	90 à 125	90 à 125
Mousse (en cl)	10 à 12	10 à 12
Pâtisseries fraîches ou surgelées ou déshydratées, en portions, à découper en portions ou à reconstituer	40 à 60	40 à 60
Pâtisseries fraîches ou surgelées, à base de pâte à choux, en portion ou à découper	20 à 45	20 à 45
Pâtisserie sèche emballée (tous type de biscuit et gâteaux se conservant à température ambiante)	20 à 30	20 à 30
Biscuit d'accompagnement	15	15
Glaces et sorbets (ml)	50 à 70	50 à 100
Desserts contenant plus de 60% de fruits	80 à 100	80 à 100

LES GRAMMAGES EN COLLECTIVITÉ

PRODUITS prêts à consommer en grammes (+ ou - 10 %)	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire
	PETIT DEJEUNER, GOUTER, COLLATION	
Pain	40	50
Céréales	25 à 35	40 à 45
Pâtisseries sèches (tous types de biscuits et gâteaux se conservant à température ambiante)	30	30
Pâtisseries type quatre quarts	40 à 60	40 à 60
Confiture, chocolat, miel, crème de marron, nougat, pâte de fruit	20	20
Fruit cru	100	100
Fruit cuit	100	100
Fruits secs	20	20
Lait demi écrémé du petit déjeuner (ml)	200	200
Lait demi écrémé du goûter (en ml)	125	125
Jus de fruits pur jus, sans sucre ajouté (en ml)	125	125
Yaourt et autres laits fermentés	100 à 125	100 à 125
Fromage blanc	90 à 120	90 à 120
Fromage	16 à 20	16 à 30
Petit suisse et autres fromages frais de type suisse	50 à 60	50 à 60
Beurre	8	8