

GRAMMAGES ÉLÉMENTAIRES

Les grammages qui suivent sont adaptés aux enfants de classes de primaire.
Ils sont nécessaires mais aussi suffisants.
Ils ne doivent donc pas être systématiquement abondés.
GEM-RCN 2015

ENTRÉE

Crudités

70 g

Cuidités

70 g

Entrées
protidiques

30 g

Potage

170 ml

Féculents

80 g

Préparation
pâtissière

70 g

PLAT COMPLET & PAIN

Préparation
pâtissière

150 g

Ravioli

250 g

1 baguette pour
6 élémentaires

40 g

ACCOMPAGNEMENT

Légumes

100 g

Pâtes

170 g

Légumes
secs

170 g

Riz

170 g

Frites

170 g

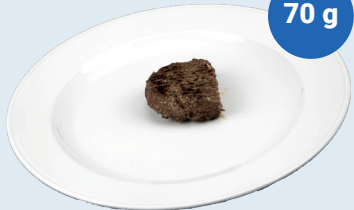
GRAMMAGES ÉLÉMENTAIRES

Les grammages qui suivent sont adaptés aux enfants de classes de primaire.
Ils sont nécessaires mais aussi suffisants.
Ils ne doivent donc pas être systématiquement abondés.
GEM-RCN 2015

VIANDE / POISSON / OEUF

Steack haché

70 g



Sauté

70 g



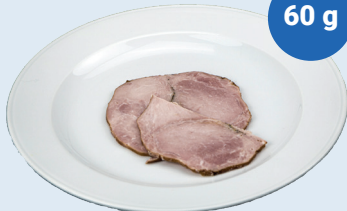
Saucisse

2 pces



Rôti

60 g



Nuggets

3 pces



Poisson

70 g



Omelette

90 g



Oeufs durs

2 pces

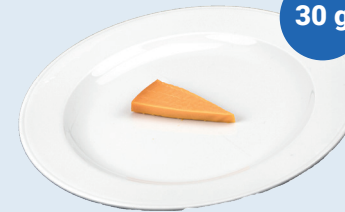


FROMAGE & LAITAGE

20 g



30 g



Yaourt nature

100 à 125 g



Petit suisse

60 g



DESSERT

Pâtisserie à base de pâte à chou

20 à 45 g



Pâtisserie à partager

40 à 60 g



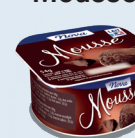
Dessert lacté

100 à 125 g



Mousse

10 à 12 cl



Fruits cuits

100 g



Glace

50 à 100 ml

