

## 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

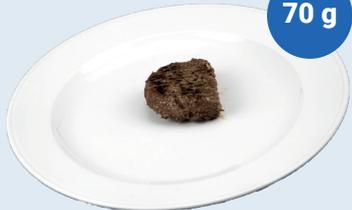
## GRAMMAGES ÉLÉMENTAIRES

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



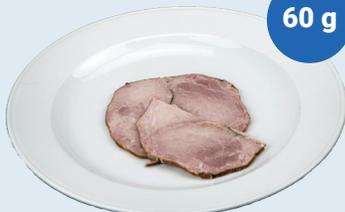
Saucisse

2 pces



Rôti

60 g



Nuggets

3 pces



Poisson

70 g



Omelette

90 g



Oeufs durs

2 pces

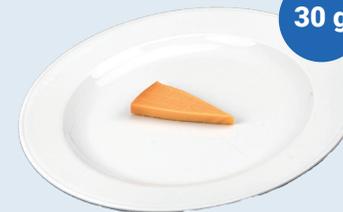


### FROMAGE & LAITAGE

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

