

Les grammages qui suivent sont adaptés aux enfants de classes de maternelle.
Ils sont nécessaires mais aussi suffisants.
Ils ne doivent donc pas être systématiquement abondés.

GEM-RCN 2015

ENTRÉE

Crudités

50 g

Cuidités

50 g

Préparation
pâtissière

100 g

Ravioli

180 g

1 baguette pour
8 maternelles

30 g

Entrées
protidiqes

30 g

Potage

125
ml

ACCOMPAGNEMENT

Légumes

100 g

Pâtes

120 g

Légumes
secs

120 g

Féculents

60 g

Préparation
pâtissière

70 g

Riz

120 g

Frites

120 g

Les grammages qui suivent sont adaptés aux enfants de classes de maternelle.
Ils sont nécessaires mais aussi suffisants.
Ils ne doivent donc pas être systématiquement abondés.

GEM-RCN 2015

VIANDE / POISSON / OEUF

Steack haché

50 g



Sauté

50 g



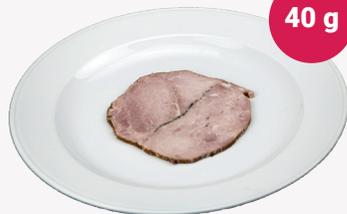
Saucisse

1 pce



Rôti

40 g



Nuggets

2 pces



Poisson

50 g



Omelette

60 g



Oeuf dur

1 pce



FROMAGE & LAITAGE

16 à 30 g

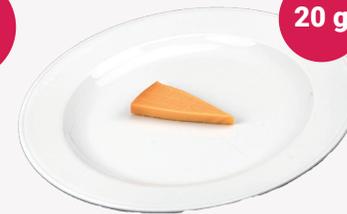


Yaourt nature

100 à 125 g



20 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

90 à 125 g



Mousse

10 à 12 cl



Fruits cuits

100 g



Glace

50 à 100 ml

