



# Cahier des grammages

GEMRCN 2015

## GRAMMAGES DES PORTIONS

<b>PRODUITS (prêts à consommer en grammes sauf exception mentionnée)</b>	<b>Enfants en crèches</b>	<b>Enfants en maternelles</b>	<b>Enfants en classe Élémentaire</b>	<b>Adolescents, adultes, personnes âgées si portage à domicile</b>
<b>REPAS PRINCIPAUX</b>				
<b>PAIN</b>	20	30	40	80
<b>CRUDITÉS sans assaisonnement</b>				
Carottes, céleris et autres racines râpées	40	50	70	90
Chou rouge et chou blanc émincés	30	40	60	80
Concombre	40	60	80	90
Endive	20	20	30	80
Melon, Pastèque	80	120	150	150
Pamplemousse (à l'unité)	1/4	1/2	1/2	1/2
Radis	20	30	50	80
Salade verte	0	25	30	40
Tomate	40	60	80	100
Salade composée à base de crudités	40	40	60	80
<b>CUIDITES sans assaisonnement</b>				
Potage à base de légumes (en litres)	1/8	1/8	1/6	1/4
Betteraves	30	50	70	90
Champignons	30	50	70	100
Choux fleurs	30	50	70	90
Cœurs de palmier	30	40	60	80
Haricots verts	30	50	70	90
Poireaux	30	50	70	90
Salade composée à base de légumes cuits	30	50	70	90
Soja (germes)	30	50	70	90
Terrine de légumes	0	30	30	30
<b>ENTRÉES DE FÉCULENT</b> (Salades composées à base de P. de T., blé, riz, semoule ou pâtes)	30	60	80	100
<b>ENTREES PROTIDIQUES DIVERSES</b>				
Œuf dur (à l'unité)	1/4	1/2	1	1
Maquereau	15	30	30	40
Sardines (à l'unité) sauf exception mentionnée	1/2	1	1	2
Pâté, terrine, mousse	0	30	30	30
Pâté en croûte	0	45	45	65
Rillettes	0	30	30	30
Salami – Saucisson – Mortadelle	0	30	30	40
<b>PREPARATIONS PATISSIERES SALEES</b>				
Crêpe	0	50	50	100
Friand	0	1 pièce	1 pièce	1 pièce
Pizza	0	70	70	90
Tarte salée	0	70	70	90
<b>ASSAISONNEMENT HORS D'OEUVRE</b> (poids de la matière grasse)	5	5	7	8

## GRAMMAGES DES PORTIONS

PRODUITS (prêts à consommer en grammes sauf exception mentionnée)	Enfants en crèches	Enfants en maternelles	Enfants en classe Élémentaire	Adolescents, adultes, personnes âgées si portage à domicile
<b>VIANDES SANS SAUCE</b>				
<b>BŒUF</b>				
Sauté de bœuf	30	50	70	100
Rôti de bœuf	30	40	60	80
Steak haché	30	50	70	100
Hamburger	0	50	70	100
Boulettes de bœuf de 30g pièce crues (à l'unité)	0	2	3	4
<b>VEAU</b>				
Sauté de veau	30	50	70	100
Rôti de veau	30	40	60	80
Steak haché de veau	30	50	70	100
Hamburger veau–Rissolette veau	0	50	70	100
Paupiette de veau	0	50	70	100
<b>AGNEAU-MOUTON</b>				
Gigot	30	40	60	80
Sauté	30	50	70	100
Boulettes d'agneau-mouton de 30g pièce crues (à l'unité )	0	2	3	4
Merguez de 50 g pièce crues (à l'unité)	0	1	2	2
<b>PORC</b>				
Rôti de porc	30	40	60	80
Sauté	30	50	70	100
Côte de porc	0	0	80	100
Jambon DD	30	40	60	80
Andouillette	0	50	70	100
Saucisse de porc de 50 g pièce crue ( à l'unité)	0	1	2	2
<b>VOLAILLE-LAPIN</b>				
Rôti de volaille, escalope de volaille, blanc de poulet	30	40	60	80
Sauté	30	50	70	100
Jambon de volaille	30	40	60	80
Cordon bleu	0	50	70	100
Cuisse de poulet	0	100	140	140
Paupiette de volaille	0	50	70	100
Finger, beignets, nugget's de 20 g pièce cuits	0	2	3	5
Escalope panée	0	50	70	100
Saucisse de volaille de 50 g pièce crue ( à l'unité)	0	1	2	2
<b>ABATS</b>				
Foie, langue, rognons,boudin	0	50	70	100
Tripes avec sauce	0	50	70	100
<b>OEUFS (plat principal)</b>				
Œufs durs (à l'unité)	1/2	1	2	2
Omelette	20	60	90	90
<b>POISSONS (Sans sauce)</b>				
Poissons non enrobés sans arêtes (filets, steaks, cubes, ...)	30	50	70	100
Beignets, poissons panés ou enrobés (croquettes, paupiettes,...)	0	50	70	100

## GRAMMAGES DES PORTIONS

<b>PRODUITS (prêts à consommer en grammes sauf exception mentionnée)</b>	<b>Enfants en crèches</b>	<b>Enfants en maternelles</b>	<b>Enfants en classe Élémentaire</b>	<b>Adolescents, adultes, personnes âgées si portage à domicile</b>
<b>PLATS COMPOSES</b> (denrée protidique et garniture)				
Poids recommandé de la denrée protidique du plat composé (choucroute, paella, hachis parmentier, brandade, légumes farcis, ravioli...)	30	50	70	100
Poids de la portion de plat comprenant denrée protidique, garniture et sauce (hachis parmentier, brandade, ravioli, cannelloni, lasagne)	180	180	250	250
Préparations pâtisseries (crêpes, pizzas, quiches, ...)	60 + garniture légumes obligatoire	100	150	200
Quenelle	40 + garniture légumes obligatoire	60	80	120
<b>LEGUMES CUIITS</b>	120	100	100	150
<b>FÉCULENTS CUIITS</b>				
Riz – Pâtes – Pommes de terre	120	120	170	200
Purée de pommes de terre, fraîche ou reconstituée	150	150	200	250
Frites	100	120	170	200
Légumes secs	120	120	170	200
Purée de légumes (légumes et pommes de terre)	200	150	180	250
<b>SAUCES POUR PLATS</b> (jus de viande, sauce tomate, béchamel, beurre blanc, sauce crème, sauce forestière, mayonnaise, ketchup, etc.) Poids de la matière grasse	5	5	7	8
<b>FROMAGES</b>	20	20	30	30 à 40
Fromage en portion individuelle	1 portion	1 portion	1 portion	1 portion
Fromage à pâte molle croûte fleurie entier à couper	20	20	30	30
<b>PRODUITS LAITIERS FRAIS</b>				
Fromage blanc	1 pot	1 pot	1 pot	1 pot
Yaourt	1 pot	1 pot	1 pot	1 pot
Petit suisse	60	60	60	120
Lait demi-écrémé en ml (menu 4 composantes)	0	125	125	125
<b>DESSERTS</b>				
Desserts lactés	1 pot	1 pot	1 pot	1 pot
Mousse	1 pot	1 pot	1 pot	1 pot
Fruits crus	1 portion	1 portion	1 portion	1 portion
Fruits cuits	1 coupelle	1 coupelle	1 coupelle	1 coupelle
Pâtisserie à base de pâte à choux	20	20	20	40
Pâtisseries fraîches ou surgelées à portionner	35	40	40	60
Pâtisserie sèche ou emballée	10	20	20	30
Biscuits d'accompagnement	10	15	15	20