



TABLEAU DES FREQUENCES DES PLATS RECOMMANDEES DEFINIES PAR LE GEMRCN

(Pour la période du 25 sept au 29 oct 2017, soit 20 repas, mercredis exclus)

Base de 20 repas	Entrées	Plats protidiques	Légumes	Produits laitiers	Desserts	Fréquences observées	Fréquences recommandées
Entrées ≥15% de lipides	2					2/20	4/20 maxi
Crudités légumes ou fruits contenant au moins 50% de légumes ou de fruits	11		0			11/20	10/20 mini
Produits à frire ou pré frits ≥15% lipides		0	1			1/20	4/20 maxi
Plats protidiques P/L ≤ 1		1				1/20	2/20 maxi
Poissons ou préparations à base de poisson ≥70% de poisson et P/L ≥ 2		6				6/20	4/20 mini
Viandes non hachées de bœuf, veau ou agneau, ou abats de boucherie		4				4/20	4/20 mini
Préparations à base de viande, poisson, œuf et/ou fromage <70% du grammage recommandé pour la denrée protidique des plats composés		1				1/20	4/20 maxi
Légumes secs, féculents ou céréales seuls ou en mélange (50% au minimum)			10			10/20	10/20
Légumes cuits autres que secs seuls ou en mélange (50% au minimum)			10			10/20	10/20
Fromages ≥150mg de calcium par portion		0		11		11/20	8/20 mini
Fromages <150mg de calcium et ≥100mg de calcium par portion		0		3		3/20	4/20 mini
Produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides				5	2	7/20	6/20 mini
Desserts ≥15% lipides					2	2/20	3/20 maxi
Desserts ou produits laitiers <15% lipides et plus de 20g de glucides simples					3	3/20	4/20 maxi
Desserts de fruits crus					9	9/20	8/20 mini