

TABLEAU DE FREQUENCE

Cible "Ecoliers"

Période du 29 mars au 30 avril 2021

COMPOSANTES DU REPAS CRITERES GEMRCN	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence observée	Fréquence recommandée
	Entrées constituées de produits à teneur en matières grasses > à 15 %	3					3
Crudités de légumes ou de fruits	11		0			11	10/20 mini
Produits à frire ou pré-frits, à teneur en matières grasses > à 15 %		0	0			0	4/20 maxi
Plats protidiques contenant autant ou plus de matières grasses que de protéines		1				1	2/20 maxi
Poissons ou préparations d'au moins 70 % de poisson, contenant au moins 2 fois plus de protéines que de matières grasses		5				5	4/20 mini
Viandes non hachées de bœuf, veau, agneau ou abats de boucherie		5				5	4/20 mini
Préparations à base de viande, de poisson ou d'œuf, contenant moins de 70 % de ces produits		2				2	3/20 maxi
Légumes cuits, autres que secs			10			10	10 sur 20
Légumes secs, féculents ou céréales			10			10	10 sur 20
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion	0			10		10	8/20 mini
Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 mg et moins de 150 mg par portion	1			4		5	4/20 mini
Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium, et moins de 5 g de matières grasses par portion				5	3	8	6/20 mini
Desserts constitués de produits à teneur en matières grasses > à 15 %					1	1	3/20 maxi
Desserts contenant plus de 20 g de sucres simples totaux par portion et contenant moins de 15 % de matières grasses					0	0	4/20 maxi
Desserts de fruits crus					9	9	8/20 mini

Source : RECOMMANDATION NUTRITION - GROUPE D'ETUDE DES MARCHES DE RESTAURATION COLLECTIVE ET NUTRITION GEM-RCN
 Edité par POMONA, S.A. au capital de 6.567.380 € ; Siège social : 3 avenue du Docteur Ténine 92160 ANTONY-552 044 992 RCS NANTERRE.
 Sous réserve d'erreur typographique.