

CONTRÔLE DES FRÉQUENCES DU GEMRCN

Populations en métropole, fréquences de services des aliments pour les enfants scolarisés, les adolescents et les adultes

Période Du 03 janvier au 11 février 2022

Nombre de repas 30

5 COMPOSANTES	Entrée	Plat protidique	Garniture	Produit laitier	Dessert	TOTAL	Fréquence recommandée	Fréquence corrigée	Plats
Entrées > 15% lipides	4					4	4/20 maxi	6,0 maxi	Entrées chaudes : Feuilleté, tarte, etc. Charcuteries : Pâté, saucisson, etc. Œufs mimosa, œufs mayonnaise, etc.
Entrées de crudités	12					12	10/20 mini	15,0 mini	Carottes râpées, salade verte, etc.
Produits frits > 15% lipides Plat dont la teneur en lipides est supérieure à celle en protéines Plats protidiques P/L < 1 (sauf œuf)		4 si cuisson friteuse 0 si cuisson four				0	4/20 maxi	6,0 maxi	Cordons bleus, frites, pommes risolées, dauphines, duchesse...
Légumes > 50%			14			14	10/20	15,0	Carottes, courgettes, etc.
Légumes secs, céréales, féculents			16			16	10/20	15,0	P de terre, riz, semoule, préparations à base de préparations à base de farine, légumes secs (lentilles, flageolets, etc.)
Fromages > 150mg Calcium				12		12	8/20 mini	12,0 mini	Pâtes pressées cuites : Babybel, Beaufort, Comté, Emmental, Parmesan, spécialités fromagères de pâtes pressées cuites Pâtes pressées non cuites : Cantal, Edam, Etorki, Gouda, Mimolette, Morbier, Port Salut, St Nectaire, St Paulin, Tomme de Savoie, Pâtes persillées : Bleu d'Auvergne, Bleu des Causses, Fourme d'Ambert, Gorgonzola, Roquefort Pâtes molles: Camembert 40%MG, Pont l'évêque, St Albray, Valmorey, Vacherin
Fromages > 100mg et < 150mg Calcium				5		5	4/20 mini	6,0 mini	Fromages fondus: Kiri, P'tit Louis, Samos, Six de Savoie Pâte molle à croute fleurie : Camembert 45%MG, Brie, Chaource, spécialités fromage à pâte molle, fromage à pâte molle allégée Pâte molle à croute lavée : Maroilles, Livarot, Epoisses Pâte persillée : Bleu de Bresse Fromage de brebis : Ossau iraty, pérail Fromages fondus : Carré frais, Chanteneige, Chavroux, St Môret, Tartare, ...
Produits laitiers > 100mg Calcium et < 5g lipide				3	4	7	6/20 mini	9,0 mini	Yaourt nature, aux fruits, sucré, aromatisé, fromage blanc, petits suisse, entremets maison...
Desserts > 15% lipides					5	5	3/20 maxi	4,5 maxi	Beignets, viennoiseries, gaufres, crêpes, gâteau, biscuits, madeleines,...
Desserts < 15% lipides et > 20g de sucre par portion					9	9	4/20 maxi	6,0 maxi	Entremets, crèmes dessert, flans, île flottante, glaces, laits gélifiés aromatisés, chocolat liégeois ...
Fruits crus					11	11	8/20 mini	12,0 mini	Tous les fruits crus...
Critères s'appliquant aux plats à base de viande ou poisson									
Poissons > 70% et P/L > ou = 2		4				4	4/20 mini	6,0 mini	Darnes, filets, émiettés... Les brandades, gratin de poisson ... s'ils contiennent au moins 70% de poisson
Viande non hachée de bœuf, veau, agneau, abats		2				2	4/20 mini	6,0 mini	les viandes nobles non hachées de bœuf, veau, agneau.
Plats protidiques < 70 % de VPO		5				5	3/20 maxi	4,5 maxi	Hachis Parmentier, cannellonis, raviolis, paupiettes, quiches, cake, Cordons bleus, hamburger, etc.
Critères s'appliquant aux plats végétariens (actualisation 2019)									
Composantes ou plats complets associant céréales et légumineuses		2				5	4/20 mini	6,0 mini	Falafel
Composantes ou plats complets associant œuf et/ou produit laitier		2			Œufs florentin				
Composantes ou plats complets associant céréales et/ou pommes de terre et/ou légumineuses + œuf et/ou produit laitier		1			Lasagne ricotta épinard				

Composantes ou plats complets à base de soja		0							Boulette de soja
--	--	---	--	--	--	--	--	--	------------------