

CONTRÔLE DES FRÉQUENCES DU GEMRCN

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

Période mai juin 2022 Pourcentage de BIO : 13,57%

Nombre de repas 28 Pourcentage de Local : 5,00%

5 COMPOSANTES	Entrée	Plat protidique	Garniture	Produit laitier	Dessert	TOTAL	Fréquence recommandée	Fréquence corrigée	Plats
Entrées > 15% lipides	4					4	4/20 maxi	5,6 maxi	Entrées chaudes : Feuilleté, tarte, etc. Charcuteries : Pâté, saucisson, etc. Œufs mimosa, œufs mayonnaise, etc.
Entrées de crudités	13					13	10/20 mini	14,0 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)		7 si cuisson friteuse 0 si cuisson four				0	4/20 maxi	5,6 maxi	Cordons bleus, frites, pommes risolées, dauphines, duchesse...
Légumes > 50%			14			14	10/20	14,0	Légumes farcis, bolognaise, steak haché à 20% de MG, bouchées à la reine, quenelle, cake, saucisses, cervelas, quiche...
Légumes secs, céréales, féculents			16			16	10/20	14,0	Carottes, courgettes, etc.
Fromages > 150mg Calcium				14		14	8/20 mini	11,2 mini	P de terre, riz, semoule, préparations à base de préparations à base de farine, légumes secs (lentilles, flageolets, etc.) 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 fondus : Kiri, P'tit Louis, Samos, Six de Savoie
Fromages > 100mg et < 150mg Calcium				4		4	4/20 mini	5,6 mini	Pâte molle à croute fleurie : Camembert 45%MG, Brie, Chource, 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, Chanteneixe, Chavroux, St Môret, Tartare, ...
Produits laitiers > 100mg Calcium et < 5g lipide				3	3	6	6/20 mini	8,4 mini	Yaourt nature, aux fruits, sucré, aromatisé, fromage blanc, petits suisse, entremets maison...
Desserts > 15% lipides					3	3	3/20 maxi	4,2 maxi	Beignets, viennoiseries, gaufres, crêpes, gâteau, biscuits, madeleines,...
Desserts < 15% lipides et > 20g de sucre par portion					5	5	4/20 maxi	5,6 maxi	Entremets, crèmes dessert, flans, île flottante, glaces, laits gélifiés aromatisés, chocolat liégeois ...
Fruits crus					13	13	8/20 mini	11,2 mini	Tous les fruits crus...
Critères s'appliquant aux plats à base de viande ou poisson									
Poissons > 70% et P/L > ou = 2		2				2	4/20 mini	5,6 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		3				3	4/20 mini	5,6 mini	les viandes nobles non hachées de bœuf, veau, agneau.
Plats protidiques < 70 % de VPO		7				7	3/20 maxi	4,2 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		6				6	4/20 mini	5,6 mini	ex : Falafel
Composantes ou plats complets associant œuf et/ou produit laitier			ex : Œufs florentin						
Composantes ou plats complets associant céréales et/ou pommes de terre et/ou légumineuses + œuf et/ou produit laitier			ex : Lasagne ricotta épinard						
Composantes ou plats complets à base de soja			ex : Boulette de soja						