

CONTRÔLE DES FRÉQUENCES DU GEMRCN

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

Période juin juillet 2022

Pourcentage de BIO : 17,86%

Nombre de repas 28

Pourcentage de Local : 17,86%

5 COMPOSANTES	Entrée	Plat protidique	Garniture	Produit laitier	Dessert	TOTAL	Fréquence recommandée	Fréquence corrigée	Plats
Entrées > 15% lipides	3					3	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		1				1	4/20 maxi	5,6 maxi	Cordons bleus, frites, pommes rissolées, dauphines, duchesse...
Plats protidiques P/L < 1 (sauf œuf) <i>Plat dont la teneur en lipides est supérieure à celle en protéines</i>		5				5	2/20 maxi	2,8 maxi	Légumes farcis, bolognaise, steak haché à 20% de MG, bouchées à la reine, quenelle, cake, saucisses, cervelas, quiche...
Légumes > 50%			13			13	10/20	14,0	Carottes, courgettes, etc.
Légumes secs, céréales, féculents			16			16	10/20	14,0	P de terre, riz, semoule, préparations à base de préparations à base de farine, légumes secs (lentilles, flageolets, etc.)
Fromages > 150mg Calcium				14		14	8/20 mini	11,2 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 fondus: Kirj, P'tit Louis, Samos, Six de Savoie
Fromages > 100mg et < 150mg Calcium				5		5	4/20 mini	5,6 mini	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				4	4	8	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					14	14	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		5				5	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		2				2	4/20 mini	5,6 mini	les viandes nobles non hachées de bœuf, veau, agneau.
Plats protidiques < 70 % de VPO		6				6	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	Falafel
Composantes ou plats complets associant œuf et/ou produit laitier			Œufs florentin						
Composantes ou plats complets associant céréales et/ou pommes de terre et/ou légumineuses + œuf et/ou produit laitier			Lasagne ricotta épinard						
Composantes ou plats complets à base de soja			Boulette de soja						