

CONTRÔLE DES FRÉQUENCES DU GEMRCN
Populations en métropole, fréquences de services des aliments pour les enfants scolarisés, les adolescents et les adultes

Période **26/09 au 4/11/2022**

Nombre de repas **29**

| 5 COMPOSANTES | Entrée | Plat protidique | 1 | Produit laitier | Dessert | TOTAL | Fréquence recommandée | Fréquence corrigée | Plats |
|---|---|-----------------|-------------------------|-----------------|---------|-------|-----------------------|--------------------|--|
| Entrées > 15% lipides | 4 | | | | | 4 | 4/20 maxi | 5.8 maxi | Entrées chaudes : Feuilleté, tarte, etc. Charcuteries : Pâté, saucisson, etc. (Œufs mimosa, œufs mayonnaise, etc.) |
| Entrées de crudités | 13 | | | | | 13 | 10/20 mini | 14.5 mini | Carottes râpées, salade verte, etc. |
| Produits frits > 15% lipides | | | | | | 0 | 4/20 maxi | 5.8 maxi | Chips |
| Plats protidiques P/L < 1 (sauf œuf) | | 6 | | | | 6 | 2/20 maxi | 2.9 maxi | Légumes farcis, bolognaise, steak haché à 20% de MG, bouchées à la reine, quenelle, cake, saucisses, cervelas, quiche... |
| Plat dont la teneur en lipides est supérieure à celle en protéines | | | 9 | | | 9 | 10/20 | 14.5 | Carottes, courgettes, etc. |
| Légumes > 50% | | | 20 | | | 20 | 10/20 | 14.5 | P de terre, riz, semoule, préparations à base de préparations à base de farine, légumes secs (lentilles, flageolets, etc.) |
| Légumes secs, céréales, féculents | | | | 13 | | 13 | 8/20 mini | 11.6 mini | Pâtes pressées cuites : Babybel, Beaufort, Comté, Emmental, Parmesan, spécialités fromagères de pâtes pressées cuites Pâtes pressées non cuites : Cantal, Edam, Etorik, 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, D'Or, Louis, Camone, Siv de Savoie |
| Fromages > 150mg Calcium | | | | 8 | | 8 | 4/20 mini | 5.8 mini | Pâte molle à croute Reune : Camembert 45%MG, Brie, Chaource, spécialités fromage à pâte molle, fromage à pâte molle allégée Pâte molle à croute lavée : Maroilles, Livarot, Époisses Pâte persillée : Bleu de Bresse Fromage de brebis : Ossau Iraty, péraïl Fromages fondus : Carré frais, Chantennelle, Chauroux, St Morêt, Tartare |
| Fromages > 100mg et < 150mg Calcium | | | | 9 | 4 | 13 | 6/20 mini | 8.7 mini | Yaourt nature, aux fruits, sucré, aromatisé, fromage blanc, petits suisse, entremets maison. |
| Produits laitiers > 100mg Calcium et < 5g lipide | | | | | 3 | 3 | 3/20 maxi | 4.4 maxi | Beignets, viennoiseries, gaufres, crêpes, gâteau, biscuits, madeleines... |
| Desserts > 15% lipides | | | | | 4 | 4 | 4/20 maxi | 5.8 maxi | Entremets, crèmes dessert, flans, île flottante, glaces, laits gélifiés aromatisés, chocolat liégeois... |
| Desserts < 15% lipides et > 20g de sucre par portion | | | | | 13 | 13 | 8/20 mini | 11.6 mini | Tous les fruits crus... |
| 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 | 5.8 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 | | 6 | | | | 6 | 4/20 mini | 5.8 mini | les viandes nobles non hachées de bœuf, veau, agneau. |
| Plats protidiques < 70 % de VPO | | 5 | | | | 5 | 3/20 maxi | 4.4 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 | 5.8 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 | | | | | | |

Spécificité pour les plats végétariens :
pour la composante protidique > une densité en protéines d'au moins 10 g / 100g
pour le plat complet (type lasagne végétarienne, ...) une densité en protéines d'au moins 5g/100g