



Grammages Maternelles

Guide des Portions « Scolaire »

api

Conception CréApi

Les Grammages respectent la Recommandation Nutrition (GEM RCN) version 2.0 – Juillet 2015

Les Grammages de légumes et de féculents sont à adapter en fonction de l'appétit et de l'activité physique

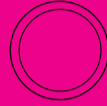
LÉGUME ET FÉCULENT



PROTÉINES



Cuillère de service



Assiette de 24 cm de diamètre

VIANDES
POISSON
OEUF

Steak haché

50g

= 1/2 portion

Émincé de volaille

50g

< 1 cuillère

Rôti de porc

40g

= 2 tranches

Saucisse

50g

= 1 pièce

Filet de poisson

50g

= 1/2 portion

LÉGUMES

Carottes

50g

< 1 cuillère

Mélange de légumes

50g

< 1 cuillère

Gratin de chou fleur

50g

< 1 cuillère

FÉCULENT
LÉGUMES
SECS

Frites

60g

< 1 cuillère

Purée

75g

< 1 cuillère

Pâte

60g

< 1 cuillère

Riz

60g

< 1 cuillère

Haricots blancs

60g

< 1 cuillère

PLAT COMPLET

Raviolis

180g

= 1,5 cuillères

Hachis Parmentier

180g

= 1,5 cuillères

Macaronis Bolognaises

180g

= 1,5 cuillères

Quiche

100g

= 1/14^{ème} tarte 1.4kg

