

Grammages Primaires

Guide des Portions « Scolaire »

LÉGUME ET FÉCULENT



PROTÉINES

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



Cuillère de service



Assiette de 24 cm de diamètre

VIANDES
POISSON
OEUFS

Steak haché

70 g



= 1 portion

Émincé de volaille

70 g



= 1 cuillère

Rôti de porc

60 g



= 3 tranches

Saucisse

100g



= 2 pièces

Filet de poisson

70 g



= 1 portion

+

LÉGUMES

Carottes

50g



< 1 cuillère

Mélange de légumes

50g



< 1 cuillère

Gratin de chou fleur

50g



< 1 cuillère

OU

ET

FÉCULENT
LÉGUMES
SECS

Frites

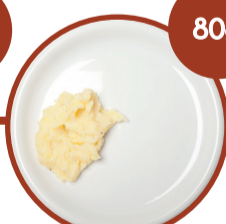
85g



= 1,5 cuillères

Purée

80g



= 1,5 cuillères

Pâte

85g



= 1,5 cuillères

Riz

85g



= 1,5 cuillères

Haricots blancs

85g



= 1,5 cuillères

PLAT
COMPLET

Raviolis

250g



= 2,5 cuillères

Hachis Parmentier

250g



= 2,5 cuillères

Macaronis Bolognaises

250g



= 2,5 cuillères

Quiche

150g



= 1/9^{ème} tarte 1.4kg

