

GRAMMAGES MATERNELLES

Les grammages qui suivent sont adaptés aux enfants de classes de maternelle. Ils sont nécessaires mais aussi suffisants. Ils ne doivent donc pas être systématiquement abondés.

GEM-RCN 2015

ENTREES

Crudités

50g



Cuidités

50g



Potage

125ml



Entrées protidiques

30g



Féculents

60g



Préparations Pâtissières

70g



PLATS COMPLETS



Préparations Pâtissières

100g



Ravioli

180g



GRAMMAGES MATERNELLES

Les grammages qui suivent sont adaptés aux enfants de classes de maternelle.
Ils sont nécessaires mais aussi suffisants. Ils ne doivent donc pas être systématiquement abondés.

GEM-RCN 2015

VIANDE POISSON OEUF

Steak Haché

50g



Sauté

50g



Saucisse

1pièce



Rôti

40g



Nuggets

2pièces



Poisson

50g



Omelette

60g



Œufs durs

1pièce



ACCOMPAGNEMENT

Légumes

100g



Pâtes

120g



Légumes secs

120g



Riz

120g



Frites

120g



GRAMMAGES MATERNELLES

Les grammages qui suivent sont adaptés aux enfants de classes de maternelle. Ils sont nécessaires mais aussi suffisants. Ils ne doivent donc pas être systématiquement abondés.

GEM-RCN 2015

FROMAGE



16 à 30g



20g

LAITAGE

Yaourt ou fromage blanc



100 à 125g

Petit suisse



60 g

DESSERT

Desserts lactés



90 à 125g

Mousses



10 à 12cl

Fruit cuit



100g

Pâtisseries à base de pâte à chou



20 à 45g

Pâtisseries à partager



40 à 60g

Glace



50 à 100ml

PAIN

1 Baguette pour 8 Maternelles



30g



