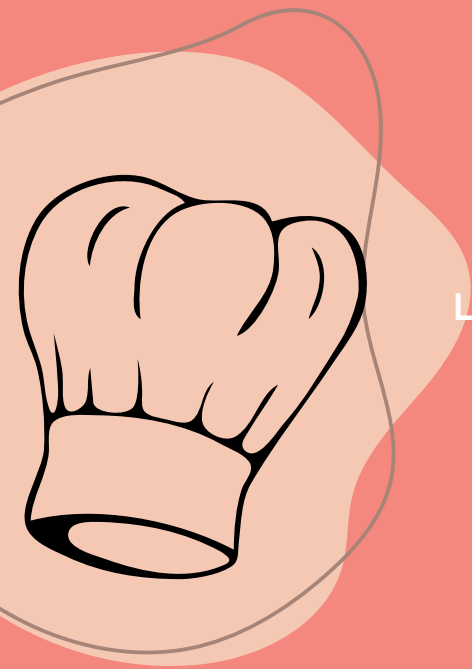


GUIDE DES PORTIONS À SERVIR EN RESTAURATION SCOLAIRE



Les recommandations en terme de grammages

Les ustensiles et la vaisselle des satellites

Les entrées

Les plats protidiques

Les garnitures

Les fromages et les laitages

Les desserts

Le pain

Les plateaux repas

Table des MATIERES





LES RECOMMANDATIONS EN TERME DE GRAMMAGES

Les grammages présentés ci-après sont extraits du guide "**Recommandation Nutrition**" du GEMRCN (Groupe d'Étude des Marchés de Restauration Collective et Nutrition).

Ils sont adaptés à des enfants d'âge scolaire : ils sont nécessaires mais aussi suffisants et ne doivent donc pas être systématiquement abondés.

Pour les produits gras et/ou sucrés, les grammages sont **réglementaires** et extraits de l'Arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis en restauration scolaire.

Les recommandations en terme de grammages



Entrées	Maternelle	Elémentaire
Crudités		
Carottes râpées	50g	70g
Concombres	60g	80g
Endives	20g	30g
Melon	120g	150g
Pamplemousse	1/2	1/2
Radis	30g (3 radis)	50g (5 radis)
Salade Verte	25g	30g
Tomates	60g	80g
Champignons Crus	40g	60g
salade composée (mélange de crudités)	40g	60g
Cuidités		
Soupe	125 ml	165 ml
Blancs de poireaux	50g	70g
Betteraves		
Céleri		
Choux-fleurs		
Haricots Verts		



Entrées	Maternelle	Elémentaire
Entrée de féculents		
Salade de céréales	60g	80g
Salade de pâtes		
salade de pommes de terre		
Taboulé		
Entrées Protidiques		
Sardine	1 unité	
Pâté	30g	
Saucisson		
Entrées pâtisseries		
Friand, Feuilleté	55 à 70g	
Pizza	70g	
Tarte salée		
Assaisonnement		
Quantité d'huile	5g	7g
Pour 20 convives	7 cuillères à soupe	9 cuillères à soupe

Plats protidiqques	Maternelle	Elémentaire
Plats Protidiqques		
Viande braisée, viande sautée	50g	70g
Rôti, escalope et gigot d'agneau	40g	60g
Boulettes (bœuf, agneau, etc.)	2 unités de 30g	3 unités de 30g
Merguez, saucisses, etc.	1 unité de 50g	2 unités de 50g
Jambon de porc ou de volaille	40g	60g
Cuisse, haut de cuisse, pilon de volaille (avec os)	100g	140g
Œuf(s) dur(s)	1 unité	2 unités
Omelette	60g	90g
Filet de poisson, cubes de poisson	50g	70g
Poisson pané, poisson meunière	50g	70g
Poids recommandé de la denrée protidique du plat composé (choucroute, paella, hachis parmentier, brandade, légumes farcis, raviolis, cannellonis, lasagnes, autres plats composés)	50g	70g
Poids de la portion de plat, comprenant denrée protidique, garniture, raviolis cannellonis, lasagnes, choucroute, paella, légumes farcis, autres plats composés...	180g	250g



Plats protidiques & garnitures	Maternelle	Elémentaire
Préparations pâtisseries (crêpes, pizzas, croque-monsieur, friands, quiches, autres préparations pâtisseries), servies en plat principal	100g	150g
Quenelle	60g	80g
Garnitures		
Riz - pâtes - pommes de terre	120g	170g
Purée de pommes de terre	150g	200g
Frites	120g	170g
Chips	30g	30g
Légumes secs	120g	170g
Légumes cuits	100g	100g
Sauces pour plats (poids de la matière grasse)	5g	7g



Fromages & desserts

Maternelle

Elémentaire



Fromages, laitages et desserts

Fromages & desserts	Maternelle	Elémentaire
Fromages, laitages et desserts		
Fromages	16 à 20 g	16 à 30 g
Fromage blanc	90 à 120 g	
Yaourt	100 à 125 g	
Petit-suisse	50 à 60 g	
Dessert lacté	90 à 125 g	
Fruit cru	100 g	
Fruit cuit	100 g	
Pâtisseries fraîches et surgelées, à base de pâte à choux, en portions ou à découper	20 à 45 g	
Pâtisseries fraîches, surgelées, ou déshydratées, en portions, à découper en portions ou à reconstituer	40 à 60 g	
Pâtisserie sèche emballée (tous types de biscuits et gâteaux se conservant à température ambiante)	20 à 30 g	
Biscuit d'accompagnement	15 g	
Glaces et sorbets	50 à 70 g	

LES USTENSILES ET LA VAISSELLE DES SATELLITES



Matériel à disposition :
ustensiles de préparation ou de service



Louche

Écumoire



Pince à salade

Cuillère de service



Couteau 1/2 chef

Fouet





LES USTENSILES ET LA VAISSELLE DES SATELLITES

Matériel à disposition :



→ Ustensile de
préparation : bassine

Bol 12 cm



Bol 14 cm

Bol 14 cm & bol 12 cm



Coupelle cafétéria

LES USTENSILES ET LA VAISSELLE DES SATELLITES



Vaisselle et plat de service



→ Saladier 26 cm



← Saladier 23 cm



→ Saladier 20 cm



← Plat de service



LES USTENSILES ET LA VAISSELLE DES SATELLITES

Matériel à disposition



Passoire

Coupe Pomme
Élémentaire



Coupe Pomme
Maternelle



LES USTENSILES ET LA VAISSELLE DES SATELLITES

Vaisselle de service



Ramequin

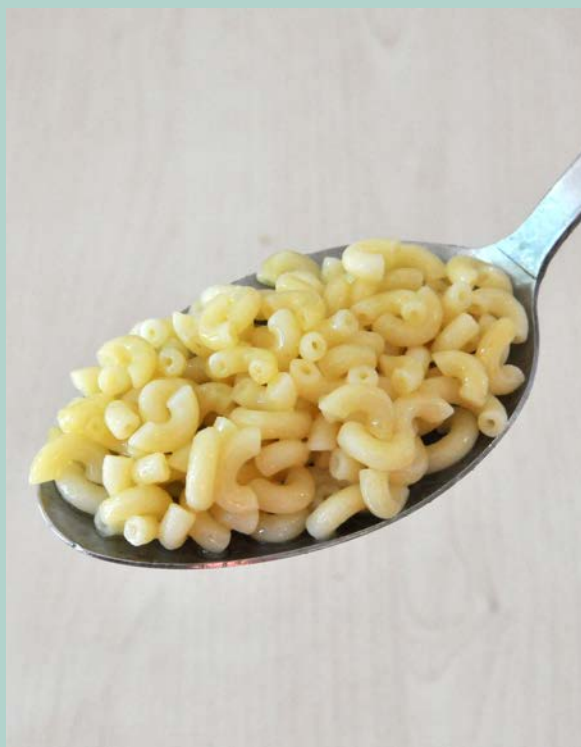


Assiette self



Assiette à dessert

TAILLE ET GRAMMAGE DES PORTIONS



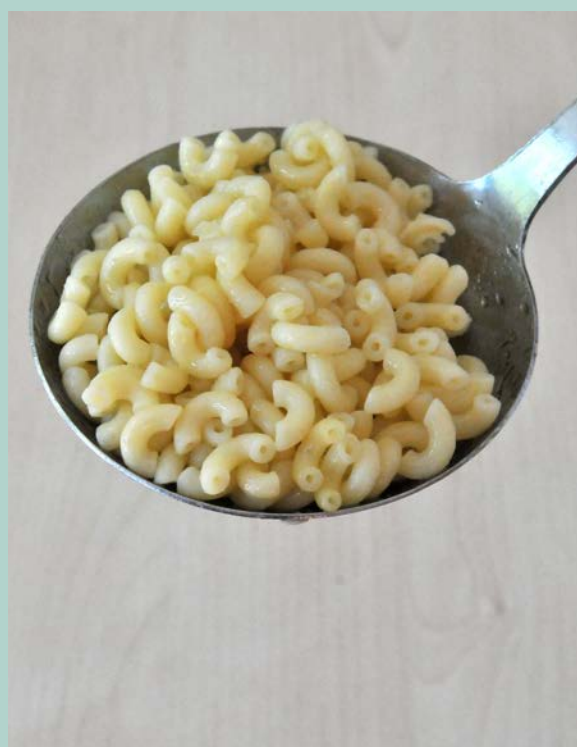
Cuillère de service 40 g



Demi-Louche 40 g



**Louche
80 g**





Les entrées

**Les photos sont prises dans les conditionnements
correspondants au mode de service
(à table ou en self-service)**

PORTION

Salade composée

Maternelle



40g



Élémentaire



60g



PORTION

Carottes Râpées

Maternelle



45g



Élémentaire



65 g



PORTION

Concombres

Maternelle



60g



Élémentaire



80g



PORTION

Tomates

Maternelle



60g



Élémentaire



80g



PORTION

Betteraves

Maternelle



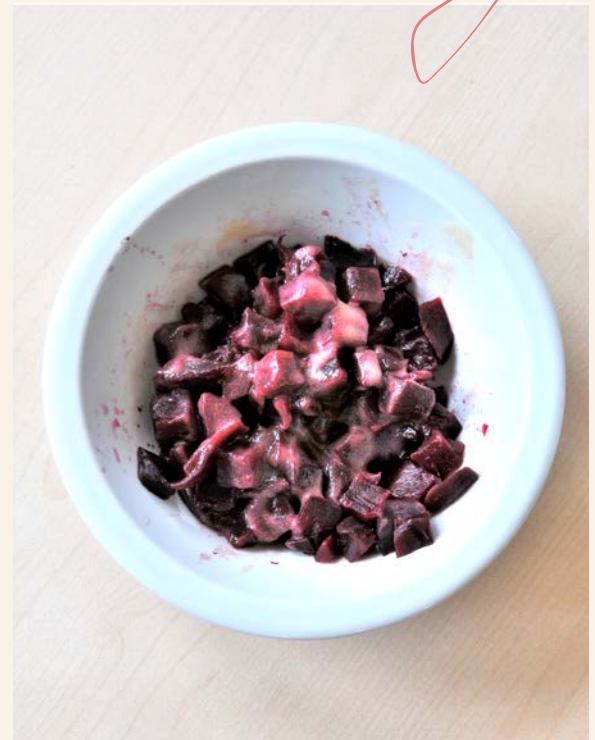
50g



Élémentaire



70g



PORTION

salade de céréales

Maternelle



60g



Élémentaire



80g



PORTION

Entrées pâtisseries et saucisson

Maternelle/Élémentaire



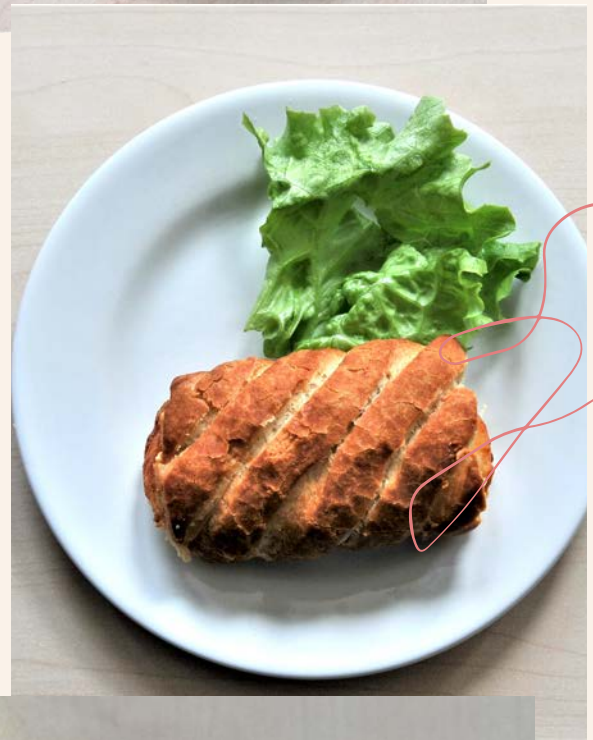
70g



Maternelle/Élémentaire



70g



Maternelle/Élémentaire



30g



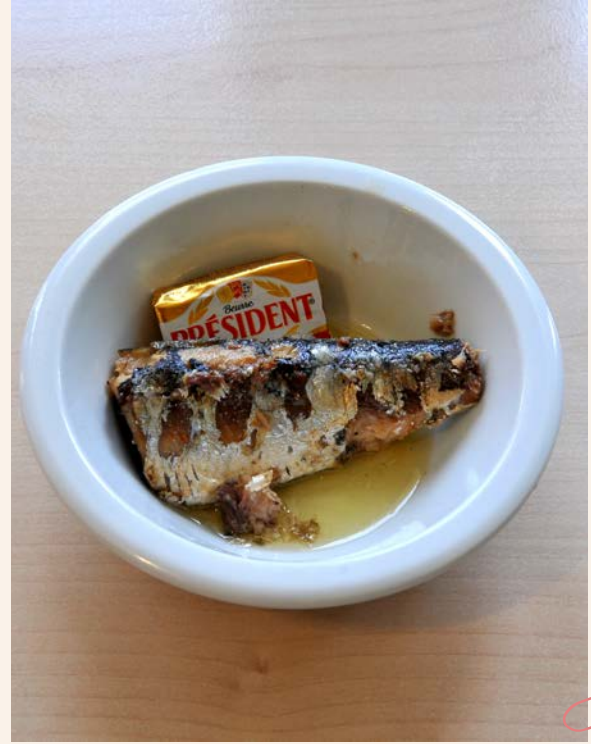
PORTION

Sardine et soupe

Maternelle/Élémentaire



40g



Maternelle/Élémentaire



135 ml maternelle
250 ml élémentaire



PORTION

Taboulé

Maternelle



60g



Élémentaire



80 g





Les plats protidiques

PORTION

Thon Basquaise

Maternelle



160g pour le plat

50g pour le thon



Élémentaire



200g pour le plat

70g pour le thon



PORTION

Rosbeef

Maternelle



40g



Élémentaire



60g



PORTION

Raviolis de légumes sauce tomate

Maternelle



220g



Élémentaire



280g



PORTION

Printanière de veau aux légumes et pommes de terre

Maternelle



50g de viande
180g le plat



Élémentaire



70g de viande
250g le plat



PORTION

Poisson sauce tomate

Maternelle



95g pour le plat
50g pour le poisson



Élémentaire



125g pour le plat
70g pour le poisson



PORTION

Omelette Bio

Maternelle



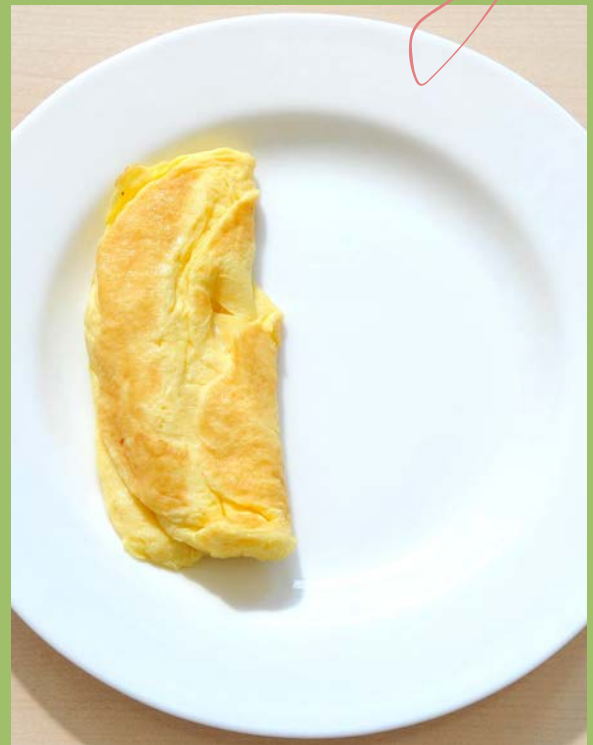
60g



Élémentaire



90g



PORTION

Épinards et œufs durs

Maternelle



160g
1 œuf



Élémentaire



200g
1 et demi œuf



PORTION

Macaronis aux légumes bio et aux fèves

Maternelle



250g



Élémentaire



290g



PORTION

Filet de poisson

Maternelle



50g



Élémentaire



70g



PORTION

Gratin de saumon

Maternelle



90g pour le plat

50g pour le poisson



Élémentaire



125g pour le plat

70g pour le poisson



PORTION

Emincé de volaille Sauce citron

Maternelle



80g pour le plat
50g pour la viande



Élémentaire



120g pour le plat
70g pour la viande



PORTION

Curry de lentilles de corail potiron et boulgour

Maternelle



220g



Élémentaire



290g



PORTION

Chipolatas

Maternelle



1 pièce = 50g



Élémentaire



2 pièces = 100g



PORTION

Bœuf à la provençale

Maternelle



145g pour le plat
50g pour la viande



Élémentaire



190g pour le plat
70g pour la viande





Les garnitures

PORTION

Purée de courgettes

Maternelle



150g



Élémentaire



200g



PORTION

Purée de choux fleurs

Maternelle



150g



Élémentaire



200g



PORTION

Petits pois

Maternelle



100g



Élémentaire



125g



PORTION

Carottes vapeur Bio

Maternelle



100g



Élémentaire



120g



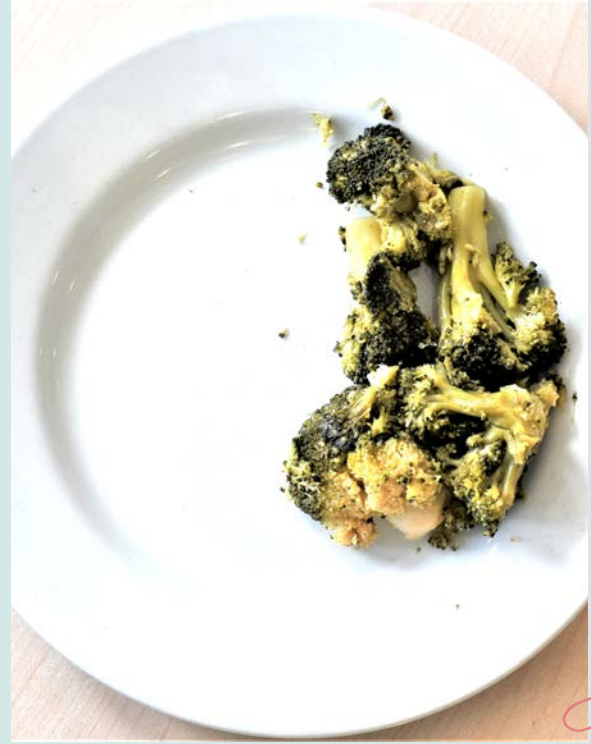
PORTION

Brocolis vapeur Bio

Maternelle



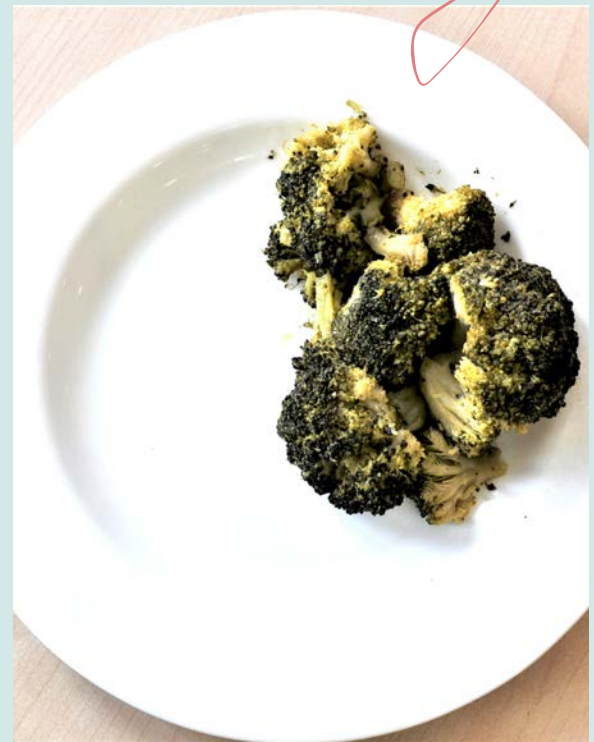
100g



Élémentaire



120g



PORTION

Haricots Verts

Maternelle



100g



Élémentaire



120g



PORTION

Riz créole Bio

Maternelle



125g



Élémentaire



180g



PORTION

Purée de pommes de Terre

Maternelle



150g



Élémentaire



200g



PORTION

Pommes de terre en lamelles

Maternelle



120g



Élémentaire



170g



PORTION

Coquillettes

Maternelle



125g



Élémentaire



180g



PORTION

Blé étuvé Bio

Maternelle



125g



Élémentaire



180g





Fromages et laitages

PORTION

Fromages à pâte dure

Mimolette



16g à 20g
Maternelle

16g à 30g
Élémentaire

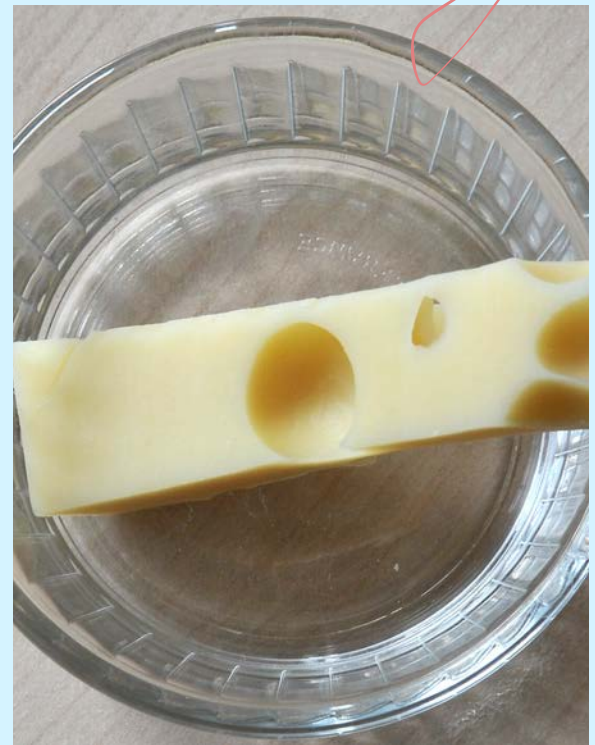


Gruyère



16g à 20g
Maternelle

16g à 30g
Élémentaire



PORTION

Fromages à pâte molle

Brie



16g à 20g
Maternelle

16g à 30g
Élémentaire



Fromage blanc en ramequin

Fromage blanc



90g à 120g
Maternelle
&
Élémentaire





Desserts

PORTION

Fruit au sirop



80 à 100g
Maternelle
&
Élémentaire



Compote



100g
Maternelle
&
Élémentaire



PORTION

Coupe de fruits



100g
Maternelle
&
Élémentaire



Brownie



50g



Portion pain Bio



40 g
Maternelle
&
Élémentaire





Les plateaux repas

PLATEAUX REPAS



Poulet basquaise & riz pilaf



Tajine de semoule aux légumes BIO



Tarte aux fromages & haricots verts BIO



Tajine d'Agneau aux abricots & PDT BIO



Soupe au Pistou



Sauté de dinde aux légumes

PLATEAUX REPAS



**Sauté de porc aux olives & quinoa BIO
aux courgettes**



Rôti de bœuf & frites



**Rôti de bœuf sauce moutarde - courgettes
persillées & PDT**



Raviolis de légumes BIO



Rosbeef & frites



Printanière de veau aux légumes & PDT

PLATEAUX REPAS



Quinoa aux brocolis BIO



**Poulet rôti aux herbes de Provence
& carottes sautées BIO**



Poisson sauce tomate & blé étuvé BIO



Pizza aux 3 fromages



Pâtes aux légumes BIO



Paella de poisson

PLATEAUX REPAS



Omelette BIO & purée de choux fleurs



Omelette BIO & Tian de légumes



Omelette BIO & ratatouille



Maquereaux à la tomate & haricots verts vapeur BIO



Œufs durs & gratin d'épinards



Macaronis aux légumes BIO & aux fèves

PLATEAUX REPAS



Légumes sautés au quinoa & aux pois chiches BIO



Jambon sauce Madère & petits pois



Hamburger de poisson & Frites



Gratin de saumon & brocolis BIO



Gratin de thon & haricots verts vapeur



Filet de poisson sauce pesto & carottes vapeur BIO

PLATEAUX REPAS



Poisson poché & brocolis vapeur BIO



Filet de colin pané, riz pilaf & ratatouille



**Filet de colin pané & choux fleurs vapeur
BIO**



**Filet de colin meunière & courgettes
sautées persillées BIO**



**Escalope de volaille au jus &
purée de légumes BIO**



**Escalope de poulet au jus champignons
& coquillettes**

PLATEAUX REPAS



Émincé de volaille sauce citron & carottes BIO



Curry de lentilles corail, potiron & boulgour



Émincé de poulet & brocolis vapeur BIO



Chipolatas & purée de courgettes BIO



Curry de légumes au riz & pomme de terre



Bourride de hoki aux PDT vapeur BIO

PLATEAUX REPAS



Carbonade de bœuf & frites



Blanquette de veau & riz



Bœuf à la provençale & pâtes BIO



Blanquette de poisson & riz BIO



Aioli

Guide élaboré par :

- Madame Kathia CALVO
- Madame Floriane CHEVALLIER



**DIRECTION EDUCATION
ENFANCE PETITE ENFANCE**