

| GEMRCN - FREQUENCES RECOMMANDEES DE SERVICE DES PLATS POUR LES REPAS DES ENFANTS DE PLUS DE 3 ANS, DES ADOLESCENTS, DES ADULTES ET DES PERSONNES AGEES EN CAS DE PORTAGE A DOMICILE (1) (2) (3) | Fréquence recommandée |
|--|------------------------------|
| Entrées contenant plus de 15 % de lipides | 4/20 maxi |
| Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits | 10/20 mini |
| Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides | 4/20 maxi |
| Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1 | 2/20 maxi |
| Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant un P/L ≥ 2 | 4/20 mini |
| Viandes non hachées de boeuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie | 4/20 mini |
| Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson, d'oeuf et/ou de fromage, contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la denrée protidique des plats composés | 4/20 maxi |
| Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes | 10 sur 20 |
| Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales | 10 sur 20 |
| Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion (4) | 8/20 mini |
| Fromages dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100mg et moins de 150mg par portion (4) | 4/20 mini |
| Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides par portion | 6/20 mini |
| Desserts contenant plus de 15 % de lipides 3/20 maxi | 3/20 maxi |
| Desserts ou produits laitiers contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de lipides | 4/20 maxi |
| Desserts de fruits crus 100% fruit cru | 8/20 mini |

(1) Ce tableau s'emploie pour le contrôle des fréquences de service des aliments en cas de menu unique, de choix dirigé, de menu conseillé, ou de libre-service. (2) Ces fréquences s'appliquent aux menus servis dans toutes les structures publiques de restauration (professionnelle, éducative, de soins, militaire, carcérale, etc.) (3) Dans le cas d'un internat, analyser séparément les déjeuners et les dîners (4) Fromage servi en tant que tel, ou en entrée composée

