



# 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

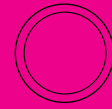
LÉGUME  
ET  
FÉCULENT



PROTÉINES



Cuillère de service



Assiette de 24 cm de diamètre

VIANDES  
POISSON  
OEUFs

+

LÉGUMES

ET

OU

FÉCULENT  
LÉGUMES  
SECS

PLAT  
COMPLET

Steak haché

50 g

= 1/2 portion

Émincé de volaille

50 g

< 1 cuillère

Rôti de porc

40 g

= 2 tranches

Saucisse

50 g

= 1 pièce

Filet de poisson

50 g

= 1/2 portion

Carottes

50g

< 1 cuillère

Mélange de légumes

50g

< 1 cuillère

Gratin de chou fleur

50g

< 1 cuillère

Frites

60g

< 1 cuillère

Purée

75g

< 1 cuillère

Pâte

60g

< 1 cuillère

Riz

60g

< 1 cuillère

Haricots blancs

60g

< 1 cuillère

Raviolis

180g

= 1,5 cuillères

Hachis Parmentier

180g

= 1,5 cuillères

Macaronis Bolognaises

180g

= 1,5 cuillères

Quiche

100g

= 1/14<sup>ème</sup> tarte 1.4kg

