

**GEMRCN 2015 - FREQUENCE RECOMMANDEES DE SERVICE DES PLATS POUR LES REPAS DES ENFANTS SCOLARISES, DES ADOLESCENTS et DES ADULTES (1, 2, 3)**

**FEUILLE DE CONTRÔLE**

Période de 20 repas ( Période du 02 Septembre au 04 Octobre 2019)	Densité en protéines	Fréquences observées	Fréquences recommandées	Commentaires
Entrées contenant plus de 15 % de lipides		2/20	4/20 maxi	Fréquence correcte. Il s'agit de la pizza au fromage et de la tarte au fromage.
Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits		11/20	10/20 mini	Fréquence correcte. Il est important de privilégier les entrées de crudités pour leurs apports en fibres, vitamines et minéraux.
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides		3/20	4/20 maxi	Fréquence correcte. Il s'agit des frites et des pommes sautées aux herbes de Provence (x2).
Plats protidiqes ayant un rapport P/L ≤ 1		1/20	2/20 maxi	Fréquence correcte. Il s'agit des courgettes farcies.
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant un P/L ≥ 2		5/20	4/20 mini	Fréquence correcte.
Vianes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie		4/20	4/20 mini	Fréquence correcte. Il serait préférable d'en proposer une fois par semaine, par exemple : rôtis, sautés, gigot.. plutot que des plats à base de viande hachée.
<u>Critères s'appliquant aux plats végétariens</u> (Actualisation 2019)				Le groupe G RCN recommande dans l'attente des nouvelles recommandations sur l'alimentation , l'activité physique et la sédentarité pour les enfants et les adolescents de bien veiller aux apports protidiqes de ces repas.
Composantes associant céréales (2/3) et légumineuses (1/3)		1/20	Tendre vers 4/20	Il s'agit du menu du Vendredi 06 Septembre 2019.
Composantes associant œuf et/ou produit laitier				
Composantes associant céréales et/ou pommes de terre et/ou légumineuses + œuf et/ou produit laitier				
Composantes à base de soja				
Plats complets associant céréales (2/3) et légumineuses (1/3)				
Plats complets associant œuf et/ou produit laitier				
Plats complets associant céréales et/ou pommes de terre et/ou légumineuses + œuf et/ou produit laitier				
Plat complet à base de soja				
Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson, d'œuf et/ou de fromage, contenant moins de 70% du grammage recommandé pour la denrée protidiqie des plats composés		1/20	Enfants scolarisés et adolescents: 3/20 maxi	Fréquence correcte. Il s'agit des courgettes farcies.
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes		10/20	10 sur 20	Fréquence correcte et bonne répartition. Veillez à alterner les légumes et les féculents sur la semaine. Il faut que chaque repas comporte un féculent en entrée, accompagnement OU dessert.
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréales		10/20	10 sur 20	
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion <sup>(4)</sup>		12/20	8/20 mini	Fréquence correcte. Il est important de noter que chaque repas doit contenir un produit laitier : en entrée (dés de fromage), en plat (béchamel, gratin), en part de fromage ou en dessert (yaourt, fromage blanc, crème dessert). Il est important de privilégier les fromages riches en calcium (la portion doit contenir au moins 150 mg de calcium).
Fromages dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100 mg et de 150 mg de calcium par portion <sup>(4)</sup>			4/20 mini	
Laitages (produits laitiers frais ou desserts lactés) contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides par portion		6/20	6/20 mini	Fréquence correcte.
Desserts contenant plus de 15 % de lipides		2/20	3/20 maxi	Fréquence correcte. Il s'agit du brownie au chocolat et beignets aux pommes.
Desserts ou laitages contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de lipides		2/20	4/20 maxi	Fréquence correcte. Il s'agit de la tarte aux pommes et de la tarte aux poires.
Desserts de fruits crus 100% fruit cru, sans sucre ajouté <sup>(5)</sup>		8/20	8/20 mini	Fréquence correcte. Il est important d'en consommer pour leur bon apport en fibres et minéraux.

(1) Ce tableau s'emploie pour le contrôle des fréquences de service des aliments en cas de menu unique, choix dirigé, menu conseillé ou de libre-service. Seules les cases non grisées sont pertinentes.

(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

(5) Les salades de fruits surgelées, 100% fruits, sont à prendre en compte si elles ne contiennent pas de sucre ajouté, et n'ont pas subi d'autre traitement thermique.