

## TABLEAU DES FREQUENCES

## Cible "enfants scolarisés, adolescents, adultes"

Chaque composante d'un menu est concernée par plusieurs critères (cf. cases blanches). Les fréquences observées sont à reporter dans les cases blanches et à comparer aux fréquences recommandées.

COMPOSANTES DU REPAS	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée	Comptez les produits ici
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 $\leq 1$						2/20 maxi	
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70% de poisson, et ayant un P/L $\geq 2$						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 et/ou d'oeuf, contenant moins de 70% du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf						Enfants scolarisés et adolescents : 3/20 maxi Adultes : 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 par portion <sup>(4)</sup>						8/20 mini	
Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 mg et moins de 150 mg par portion <sup>(4)</sup>						4/20 mini	
Laitages (produits laitiers frais, desserts lactés) contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5 g de lipides par portion						6/20 mini	
Desserts contenant plus de 15% de lipides						3/20 maxi	
Desserts ou laitages contenant plus de 20 g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de lipides						4/20 maxi	
Desserts de fruits crus 100% fruit cru, sans sucre ajouté <sup>(5)</sup>						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,...).

(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.