



PassionFroid
groupe pomona

CONTRUISEZ VOUS-MÊME VOS MENUS EN 6 ETAPES



Suivez cette méthode pas à pas.
Un outil simple et pratique pour élaborer vous-même
des menus conformes à la réglementation nutrition.

Construisez vos menus conformément aux recommandations du GEMRCN

Soucieux de vous aider dans votre quotidien, PassionFroid vous propose une aide et des astuces pour réaliser vos plans de menus pour les « enfants de plus de 3 ans, adolescents, adultes et personnes âgées en cas de portage à domicile ».

Pour proposer une alimentation équilibrée à vos convives, vous devez proposer :

➤ **à chaque repas :**

- ✓ au moins 1 portion de légumes ou de fruits crus
- ✓ des féculents : riz, pomme de terre, pâtes, lentilles, céréales, pain ...
- ✓ 1 portion de produit laitier : fromage, yaourt, fromage blanc...
- ✓ de l'eau à volonté

➤ **à fréquences régulières :**

- ✓ 1 produit riche en protéines : de la viande, du poisson ou des œufs
- ✓ 1 portion de légumes ou de fruits cuits

Pour les collectivités, ces grands principes d'équilibre alimentaire sont complétés pour certaines préparations par des fréquences d'apparition afin de garantir des repas de bonne qualité nutritionnelle.

Ces fréquences d'apparition sont fixées sur 20 repas. Pour faciliter la création de vos menus en tenant compte de ces obligations, la mise en place d'un **plan alimentaire** est fortement conseillée. Il sera établi sur une durée d'au moins 20 repas successifs pour répondre aux critères du GEMRCN.

➔ *En cas de restauration en internat scolaire, le contrôle du respect des fréquences se fait séparément, sur la base minimale de 20 déjeuners successifs et de 20 dîners successifs.*

Le GEMRCN a défini 15 critères avec des fréquences associées.

Ces fréquences tiennent compte de la **qualité intrinsèque des produits** proposés au menu (teneur en protéines, en lipides, quantité de calcium ou sucres par portion, etc...).

Les **fréquences exigées peuvent être « minimales »** pour les produits dont la consommation est encouragée (les fruits servis en dessert par exemple doivent apparaître dans 8 repas sur 20 au minimum), **ou au contraire « maximales »** pour les préparations trop grasses ou trop sucrées qui ne garantissent pas une qualité nutritionnelle adaptée à la population concernée. Les autres produits sont non soumis à fréquence, c'est à dire en fréquence libre et pourront compléter vos plans de menu après avoir répondu aux critères GEMRCN.

➔ **Ces 15 critères sont repris dans un tableau des fréquences.**

En plus des fréquences, la quantité servie est primordiale à l'équilibre alimentaire.

Pour chaque produit et en fonction de l'âge du convive, un grammage est approprié. Le GEMRCN a défini un tableau des grammages qui reprend l'ensemble de ces valeurs, il est consultable et téléchargeable sur notre site Internet «www.passionfroid.fr».

Pour être sûr de répondre aux recommandations du GEMRCN, tenez un compteur lorsque vous réalisez vos menus !

TABLEAU DES FREQUENCES

CRITERES GEMRCN	COMPOSANTES DU REPAS					Fréquence recommandée	Comptez les produits ici
	Entrée	Plat protidique	Garniture	Produit laitier	Dessert		
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 protidiqes ayant un rapport P/L ≤ 1		■				2 / 20 maxi	
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 protidique des plats composés		■				4 / 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 bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie		■				4 / 20 mini	
Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50% de légumes			■			10 / 20	
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréales			■			10 / 20	
Fromages contenant au moins 150mg de calcium laitier par portion	■			■		8 / 20 mini	
Fromages dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100mg et moins de 150mg par portion	■			■		4 / 20 mini	
Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides par portion				■	■	6 / 20 mini	
Desserts contenant plus de 15% de lipides					■	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	
Dessert de fruits crus 100% fruit cru					■	8 / 20 mini	

Le P/L est le ratio du **taux de protéines** divisé par le **taux de lipides**.

Un plat nutritionnellement intéressant doit contenir plus de protéines que de lipides donc avoir un rapport $P/L > 1$.

Les notions de plaisir et de convivialité promues dans le cadre du PNNS 3 sont également indispensables.

La restauration collective doit favoriser la diversité alimentaire tout en sensibilisant aux produits locaux, à la saisonnalité et à notre patrimoine gastronomique.

① Prenez une grille de menus vierge (d'au moins 20 repas successifs)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
E					
P					
G					
F					
D					
E					
P					
G					
F					
D					
E					
P					
G					
F					
D					
E					
P					
G					
F					
D					

Vous pouvez télécharger votre tableau des fréquences et votre grille de menus vierge sur notre site Internet.

Pour qualifier correctement les produits, en terme de critères et de fréquences, PassionFroid met à votre disposition :

- des fiches techniques de l'ensemble de notre gamme sur notre site Internet www.passionfroid.fr
- des pictogrammes dans les promotions mensuelles



② Choisissez vos plats principaux

➔ Commencer par le plat principal est primordial, car il est déterminant en terme de coût et d'organisation et influencera les autres composantes du repas.

Pour suivre les recommandations du GEMRCN vous devez placer sur votre grille de menus :



4 services minimum de poisson ou préparation $\geq 70\%$ de poisson et avec un P/L ≥ 2 afin d'apporter de bonnes matières grasses.



4 services minimum de viandes non hachées de bœuf, de veau, d'agneau ou d'abat de boucherie pour apporter suffisamment de fer.

Pensez à varier les espèces proposées et à les répartir sur la semaine pour assurer un bon équilibre alimentaire

Ensuite continuez avec des produits dont la fréquence est libre ou limitée :



Complétez votre grille avec du porc, de la volaille, des viandes hachées, des plats composés ou des plats aux œufs qui sont non soumis à fréquence.



Les plats ayant un rapport P/L ≤ 1 pourront également être servis 2 fois au maximum sur les 20 repas.



Les produits remis en œuvre en friteuse seront $> 15\%$ MG et donc limités à 4 services maximum. Ce critère compte aussi pour les garnitures donc gardez de la place pour la suite.



Les plats qui sont $< 70\%$ du grammage recommandé de denrée protidique pour les plats composés sont limités à 4 repas maximum.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Bien comprendre le critère :

« 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 protidique des plats composés. »

Denrée protidique = viande, poisson, œuf, fromage

Regardez les **grammages recommandés** dans le tableau des grammages du GEMRCN pour la **denrée protidique** des plats composés et le **plat composé** comprenant denrée protidique+garniture+sauce.

Selon les **recommandations du GEMRCN** pour un adolescent ou un adulte :

- la portion recommandée de denrée protidique pour les plats composés est de 100g
- la portion recommandée d'un plat composé est de 300 g

Le pourcentage de denrée protidique qui détermine la fréquence est de 70% pour les plats composés.

Exemple pour une lasagne au saumon PF :

1 portion de lasagne au saumon = 300 g (1)

1 portion recommandée de saumon = 100g (1)



La limite de denrée protidique qui détermine la fréquence de ce plat est de 70% de 100g soit **70g**. La denrée protidique présente dans cette portion de lasagne au saumon est de 16,5% (2) de 300g soit **49,5 g**.

➔ La portion de ce plat composé apporte donc **moins de 70 %** du grammage recommandé pour la denrée protidique des plats composés. **Sa fréquence sera de 4/20 repas maximum.**

Exemple pour un hachis Parmentier Savoureux :

1 portion recommandée d'hachis Parmentier = 300 g (1)

1 portion recommandée de bœuf = 100 g (1)



La limite de denrée protidique qui détermine la fréquence de ce plat est de 70% de 100 g soit **70 g**. La denrée protidique présente dans cette portion d'hachis Parmentier est de 25% (2) de 300g soit **75 g**.

➔ La portion de ce plat composé apporte donc **plus de 70%** du grammage recommandé pour la denrée protidique des plats composés. **Ce plat sera non soumis à fréquence.**

(1) Selon les recommandations du GEMRCN pour un adolescent ou un adulte

(2) Informations présentes sur la fiche technique PassionFroid

Répartissez vos plats au fur et à mesure...

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
Semaine 1	E					
	P	Côte de porc poêlée	Filet de poisson blanc meunière	Emincé de dinde mandarin	Bœuf bourguignon	Rôti de veau sauce poivre
	G					
Semaine 2	E					
	P	Saumonette sauce vin blanc	Coquelet aux quatre-épices	Gigot d'agneau	Tomates farcies	Filet de merlu
	G					
Semaine 3	E					
	P	Rôti de lapin	Sauté d'agneau	Steak de thon à la provençale	Nuggets de poulet	Saucisse de Toulouse
	G					
Semaine 4	E					
	P	Joue de bœuf sauce soja	Filet de panga aux moules	Steak haché	Filet de perche	Lasagne bolognaise
	G					

Et comptabilisez les produits dans le tableau de fréquences :

COMPOSANTES DU REPAS	Entrée	Plat protidique	Garniture	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	1 (nuggets)
Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1		■				2 / 20 maxi	2 (tomates farcies + saucisse de Toulouse)
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 protidique des plats composés		■				4 / 20 maxi	2 (tomates farcies + lasagne bolognaise)
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70% de poisson, et ayant un P/L ≥ 2		■				4 / 20 mini	6
Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie		■				4 / 20 mini	5
Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50% de légumes			■			10 / 20	0
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréales			■			10 / 20	1
Fromages contenant au moins 150mg de calcium laitier par portion	■			■		8 / 20 mini	
Fromages dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100mg et moins de 150mg par portion	■			■		4 / 20 mini	
Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides par portion				■	■	6 / 20 mini	
Desserts contenant plus de 15% de lipides					■	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	
Dessert de fruits crus 100% fruit cru					■	8 / 20 mini	

Il vous reste 3 places pour des garnitures

Attention, certains produits seront à compter dans plusieurs critères

Les tomates farcies entrent dans :
- Plat P/L < 1 donc x1
- Plat < 70% de denrée protidique donc x1
mais pas dans :
légumes car la portion de légumes est insuffisante donc x0

La lasagne bolognaise est comptabilisée en :
- Plat < 70% de denrée protidique donc x1
- Féculent donc x1

③ Répartissez vos accompagnements

10/20 Alternez légumes et féculents. Chacun doit être présent 10 fois dans les 20 repas.

Légume ou féculent ?

→ Si la garniture contient un minimum de 50% de légumes, elle sera comptée comme **légume**

→ Si la garniture contient un minimum de 50% de féculents, elle sera comptée comme **féculent**

Variez les plaisirs !
Favorisez les légumes de saison.
Pensez aux céréales.

4/20 max Les garnitures grasses comme les **frites** compteront en « féculent » et en « Produits frits ou pré-frits > 15% MG ».

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
Semaine 1	E					
	P	Côte de porc poêlée	Filet de poisson blanc meunière	Emincé de dinde mandarin	Bœuf bourguignon	Rôti de veau sauce poivres
	F	Frites	Epinard à la crème	Choux-fleurs au jus	Carottes	Pâtes papillon
	G					
Semaine 2	E					
	P	Saumonette sauce vin blanc	Coquelet aux quatre-épices	Gigot d'agneau	Tomate farcie	Filet de merlu
	F	Poêlée maraîchère	Navets persillés	Pommes de terre vapeur	Riz	Julienne de légumes
	G					
Semaine 3	E					
	P	Rôti de lapin	Sauté d'agneau	Steak de thon à la provençale	Nuggets de poulet	Saucisse de Toulouse
	F	Flageolets à la crème	Boullgour	Riz cantonnais	Courgette au citron	Lentilles paysannes
	G					
Semaine 4	E					
	P	Joue de bœuf sauce soja	Filet de panga aux moules	Steak haché	Filet de perche	Lasagne bolognaise
	F	Nouilles	Haricots verts	Gratin brocolis/choux-fleurs	Mélange de légumes	
	G					

COMPOSANTES DU REPAS	Entrée	Plat protidique	Garniture	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée	Comptez les produits ici
Entrées contenant plus de 15 % de lipides	■					4 / 20 maxi	
Cruautés 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	1 (nuggets) + 1 (frites)
Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1		■				2 / 20 maxi	2
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 protidique des plats composés		■				4 / 20 maxi	2
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant un P/L ≥ 2		■				4 / 20 mini	6
Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie		■				4 / 20 mini	5
Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes			■			10 / 20	0 + 10
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales			■			10 / 20	1 + 1 (frites) + 8 (féculents)
Fromages contenant au moins 150mg de calcium laitier par portion	■			■		8 / 20 mini	
Fromages dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100mg et moins de 150mg par portion	■			■		4 / 20 mini	
Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides par portion				■	■	6 / 20 mini	
Desserts contenant plus de 15 % de lipides					■	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	
Dessert de fruits crus 100% fruit cru					■	8 / 20 mini	

Les frites sont comptées en :
- Produits frits ou pré-frits >15% MG donc x1
- Féculents donc x1

④ Choisissez vos entrées

10/20 min

Servez 10 fois minimum des crudités sur vos 20 repas. Une salade composée qui contient un minimum de 50% de crudités sera comptée comme crudités.

4/20 max

Rajoutez 4 services maximum d'entrées > 15% MG

LIBRE

Complétez avec des entrées non soumises à fréquence

Vous pouvez mettre des entrées fromagères. Elles seront comptabilisées en fonction de la quantité de calcium apportée « Fromages ≥ 150 mg calcium laitier/portion » ou « Fromages contenant de 100 à 150 mg calcium laitier/portion ».

Équilibrez votre repas !

- des crudités avec un plat riche en lipides
- une entrée protidique avec un plat pauvre en protéines
- une entrée de féculent ou grasse le jour où vous servez des légumes en accompagnement

Vérifiez la diversité de vos menus !

Par exemple, évitez de servir des rillettes en entrée et des côtes de porc en plat ou du pâté et une friture à la suite ou encore 4 fois des crudités dans la même semaine...

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Semaine 1	E Betteraves assaisonnées	Melon	Rosette	Feuilleté du pêcheur	Champignons aux herbes
	P Côte de porc poêlée	Filet de poisson blanc meunière	Emincé de dinde mandarin	Boeuf bourguignon	Rôti de veau sauce poivre
	G Frites	Epinard à la crème	Choux-fleurs au jus	Carottes	Pâtes papillon
	F				
Semaine 2	E Endives aux noix	Tarte aux poireaux	Taboulé oriental BIO	Concombre en salade	Terrine d'artichauts
	P Saumonette sauce vin blanc	Coquelet aux quatre-épices	Gigot d'agneau	Tomates farcies	Filet de merlu
	G Poêlée maraîchère	Navets persillés	Pommes de terre vapeur	Riz	Julienne de légumes
	F				
Semaine 3	E Pizza royale	Céleri rémoulade	Salade verte au bleu	Carottes râpées aux amandes	Radis
	P Filet de dinde forestière	Sauté d'agneau	Steak de thon à la provençale	Nuggets de poulet	Saucisse de Toulouse
	G Flageolets à la crème	Boullgour	Riz cantonnais	Courgette au citron	Lentilles paysannes
	F				
Semaine 4	E Salade au chou rouge	Avocat mayonnaise	Oeufs durs en salade	Terrine de sanglier aux marrons	Pamplemousse
	P Joue de bœuf sauce soja	Filet de panga aux moules	Steak haché	Filet de perche	Lasagne bolognaise
	G Nouilles	Carottes braisées	Gratin brocolis/choux-fleurs	Mélange de légumes	
	F				

CRITERES GEMRCN	COMPOSANTES DU REPAS					Fréquence recommandée	Comptez les produits ici
	Entrée	Plat protidique	Garniture	Produit laitier	Dessert		
Entrées contenant plus de 15% de lipides	■					4 / 20 maxi	0 + 3
Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits	■		■			10 / 20 mini	0 + 10
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides		■	■			4 / 20 maxi	2
Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1		■				2 / 20 maxi	2
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 protidique des plats composés		■				4 / 20 maxi	2
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70% de poisson, et ayant un P/L ≥ 2		■				4 / 20 mini	6
Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie		■				4 / 20 mini	5
Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50% de légumes			■			10 / 20	10
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréales			■			10 / 20	10
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion	■			■		8 / 20 mini	0 + 1
Fromages dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100mg et moins de 150mg par portion	■			■		4 / 20 mini	
Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides par portion				■	■	6 / 20 mini	
Desserts contenant plus de 15% de lipides					■	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	
Dessert de fruits crus 100% fruit cru					■	8 / 20 mini	

L'avocat, naturellement riche en lipide et servi avec de la mayonnaise entrera dans les catégories

- Entrée > 15% MG donc x1
- Crudités donc x1

La salade au bleu apportera une portion de fromage

⑤ Sélectionnez vos produits laitiers

Pour apporter un apport suffisant en calcium à vos convives, servez au minimum sur 20 repas :



8 fromages > 150 mg de calcium laitier par portion : pâtes pressées cuites ou non cuites, persillées ou molles



4 fromages contenant entre 100 mg et 150 mg de calcium laitier par portion : pâtes molles et persillées ou fromages fondus



6 produits laitiers ou desserts lactés > 100 mg de calcium laitier et < 5 g de lipides par portion. Cette catégorie peut à la fois être servie en « produit laitier » ou « dessert »



Complétez avec des fromages ou des produits laitiers **non soumis à fréquence**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Semaine 1	E Betteraves assaisonnées	Melon	Rosette	Feuilleté du pêcheur	Champignons aux herbes
	P Côte de porc poêlée	Filet de poisson blanc meunière	Emincé de dinde mandarin	Bœuf bourguignon	Rôti de veau sauce poivre
	G Frites	Epinard à la crème	Choux-fleurs au jus	Carottes	Pâtes papillon
	F Yaourt saveur vanille BIO	Chanteneige	Petit Moulé nature	Saint Albray	Rouy
Semaine 2	E Endives aux noix	Tarte aux poireaux	Taboulé oriental BIO	Concombre en salade	Terrine d'artichauts
	P Saumonette sauce vin blanc	Coquelet aux quatre-épices	Gigot d'agneau	Tomates farcies	Filet de merlu
	G Poêlée maraîchère	Navets persillés	Pommes de terre vapeur	Riz	Julienne de légumes
	F Mimolette	Yaourt sucré	Mini pavé de chèvre	Samos	Yaourt aromatisé
Semaine 3	E Pizza royale	Céleri rémoulade	Salade verte au bleu	Carottes râpées aux amandes	Radis
	P Filet de dinde forestière	Sauté d'agneau	Steak de thon à la provençale	Nuggets de poulet	Saucisse de Toulouse
	G Flageolets à la crème	Boullgour	Riz cantonnais	Courgette au citron	Lentilles paysannes
	F Fromage blanc battu nature	Bonbel	Saint Paulin	St Môret	Emmental portion
Semaine 4	E Salade au chou rouge	Avocat mayonnaise	Oeufs durs en salade	Terrine de sanglier aux marrons	Pamplemousse
	P Joue de bœuf sauce soja	Filet de panga aux moules	Steak haché	Filet de perche	Lasagne bolognaise
	G Nouilles	Carottes braisées	Gratin brocolis/choux-fleurx	Mélange de légumes	
	F Vache qui rit	Cantadou ail et fines herbes	Mini Pavé d'Affinois	Bûche du Pilat	Camembert portion

COMPOSANTES DU REPAS	Entrée	Plat protidique	Garniture	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée	Comptez les produits ici
Entrées contenant plus de 15 % de lipides	■					4 / 20 maxi	3
Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits	■		■			10 / 20 mini	10
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides		■	■			4 / 20 maxi	2
Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1		■				2 / 20 maxi	2
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 protidique des plats composés		■				4 / 20 maxi	1
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant un P/L ³ 2		■				4 / 20 mini	6
Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie		■				4 / 20 mini	5
Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes			■			10 / 20	10
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales			■			10 / 20	10
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion	■			■		8 / 20 mini	1 + 8
Fromages dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100mg et moins de 150mg par portion	■			■		4 / 20 mini	0 + 4
Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides par portion				■	■	6 / 20 mini	0 + 4
Desserts contenant plus de 15 % de lipides					■	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	
Dessert de fruits crus 100% fruit cru					■	8 / 20 mini	

Il en manque 2. Il faudra compléter cette catégorie avec des desserts lactés contenant plus de 150mg de calcium laitier.

⑥ Terminez par vos desserts

Pour ne pas les oublier, rajoutez tout de suite les **2 produits laitiers ou desserts lactés > 100 mg de calcium et < 5 g de lipides par portion**

8/20 min

Ensuite **8 desserts de fruits crus (100% fruit cru) minimum** doivent apparaître dans vos plans de menus

3/20 max

Proposez au maximum **3 desserts > 15% de MG** et **4 desserts 20 g de > sucres simples par portion et < 15% de MG**

4/20 max

LIBRE

Complétez avec des desserts **non soumis à fréquence**

Mettez un dessert de fruit les jours où vous servez des fritures ou des entrées grasses

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
Semaine 1	E	Betteraves assaisonnées	Melon	Rosette	Feuilleté du pêcheur	Champignons aux herbes
	P	Côte de porc poêlée	Filet de poisson blanc meunière	Emincé de dinde mandarin	Bœuf bourguignon	Rôti de veau sauce poivre
	G	Frites	Epinard à la crème	Choux-fleurs au jus	Carottes	Pâtes papillon
	F	Yaourt saveur vanille BIO	Chanteneige	Petit Moulé nature	Saint Albray	Rouy
D	Orange	Tarte noix de coco	Coupe mangue - ananas	Poire	Fromage blanc et biscuit	
Semaine 2	E	Endives aux noix	Tarte aux poireaux	Taboulé oriental BIO	Concombre en salade	Terrine d'artichauts
	P	Saumonette sauce vin blanc	Coquelet aux quatre-épices	Gigot d'agneau	Tomates farcies	Filet de merlu
	G	Poêlée maraîchère	Navets persillés	Pommes de terre vapeur	Riz	Julienne de légumes
	F	Mimolette	Yaourt sucré	Mini pavé de chèvre	Samos	Yaourt aromatisé
D	Gâteau basque	Kiwi	Banane	Crème dessert	Cocktail de fruits rouges	
Semaine 3	E	Pizza royale	Céleri rémoulade	Salade verte au bleu	Carottes râpées aux amandes	Radis
	P	Filet de dinde forestière	Sauté d'agneau	Steak de thon à la provençale	Nuggets de poulet	Saucisse de Toulouse
	G	Flageolets à la crème	Boulgour	Riz cantonnais	Courgette au citron	Lentilles paysannes
	F	Fromage blanc battu nature	Bonbel	Saint Paulin	St Môret	Emmental portion
D	Ananas	Clémentine	Cône vanille-chocolat	Beignet à la framboise	Tarte au citron	
Semaine 4	E	Salade au chou rouge	Avocat mayonnaise	Oeufs durs en salade	Terrine de sanglier aux marrons	Pamplemousse
	P	Joue de bœuf sauce soja	Filet de panga aux moules	Steak haché	Filet de perche	Lasagne bolognaise
	G	Nouilles	Carottes braisées	Gratin brocolis/choux-fleurs	Mélange de légumes	
	F	Vache qui rit	Cantadou ail et fines herbes	Mini Pavé d'Affinois	Bûche du Pilat	Camembert portion
D	Entremets poire caramel	Salade Acapulco	Mélange de fruits jaunes	Pomme	Compote d'abricot	

COMPOSANTES DU REPAS	Entrée	Plat protidique	Garniture	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée	Comptez les produits ici
Entrées contenant plus de 15 % de lipides	■					4 / 20 maxi	3
Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits	■		■			10 / 20 mini	10
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides	■		■			4 / 20 maxi	2
Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1		■				2 / 20 maxi	2
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 protidique des plats composés		■				4 / 20 maxi	1
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant un P/L ≥ 2		■				4 / 20 mini	6
Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie		■				4 / 20 mini	5
Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes			■			10 / 20	10
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales			■			10 / 20	10
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion	■			■		8 / 20 mini	9
Fromages dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100mg et moins de 150mg par portion	■			■		4 / 20 mini	4
Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides par portion				■	■	6 / 20 mini	4 + 2
Desserts contenant plus de 15 % de lipides					■	3 / 20 maxi	0 + 1
Desserts ou produits laitiers contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de lipides				■	■	4 / 20 maxi	0 + 2
Dessert de fruits crus 100% fruit cru					■	8 / 20 mini	0 + 10

Vérifiez bien votre tableau des fréquences

Desserts complétés avec : une crème dessert et un fromage blanc.

N'hésitez plus ! Réalisez des menus équilibrés et appétissants !