

GRAMMAGES DES PORTIONS D'ALIMENTS à servir en restauration collective

Produits	maternelle	primaire	adolescent et adulte
Pain	30 g	40 g	50 à 100 g
CRUDITÉS SANS ASSAISONNEMENT			
Avocat	50 g	70 g	80 à 100 g
Carottes, céleri & autres racines râpées	50 g	70 g	90 à 120 g
Choux rouge et choux blanc émincé	40 g	60 g	80 à 100 g
Concombre	60 g	80 g	90 à 100 g
Endive	20 g	30 g	80 à 100 g
Melon, pastèque	120 g	150 g	150 à 200 g
Pamplemousse (à l'unité)	1/2	1/2	1/2
Radis	30 g	50 g	80 à 100 g
Salade verte	25 g	30 g	40 à 60 g
Tomate	60 g	80 g	100 à 120 g
Salade composée à base de crudités	40 g	60 g	80 à 100 g
Champignons crus	40 g	60 g	80 à 100 g
Fenouil	40 g	60 g	80 à 100 g
Potage à base de légumes	1/8 litre	1/6 litre	1/4 litre
Artichaut entier	1/2 unité	1/2 unité	1 unité
Fond d'artichaut - Asperge	50 g	70 g	80 à 100 g
Betteraves, céleri, choux fleurs, haricots verts, blancs de poireaux	50 g	70 g	90 à 120 g
Champignons	50 g	70 g	100 à 120 g
Cœurs de palmier	40 g	60 g	80 à 100 g
Salade composée à base de légumes cuits	50 g	70 g	90 à 120 g
Soja	50 g	70 g	90 à 120 g
Terrine de légumes	30 g	30 g	30 à 50 g
ENTRÉES DE FÉCULENT			
salades composées à base de pommes de terre, blé, riz, semoule ou pâtes	60 g	80 g	100 à 150 g
ENTRÉES PROTIDIQUES DIVERSES			
Œuf dur	1/2 unité	1 unité	1 à 1/2 unité
Hareng / garniture	30 g	40 g	40 à 60 g
Maquereau, thon au naturel, surimi	30 g	30 g	40 à 50 g
Sardines (sauf exception mentionnée)	1 unité	1 unité	2 unités
Jambon cru de pays	20 g	30 g	40 à 50 g
Jambon blanc	30 g	40 g	50 g
Pâté, terrine, mousse	30 g	30 g	30 à 50 g
Pâté en croûte	45 g	45 g	65 g
Rillettes	30 g	30 g	30 à 50 g
Salami, saucisson, mortadelle	30 g	30 g	40 à 50 g
PRÉPARATIONS PÂTISSIÈRES SALÉES			
Nems	50 g	50 g	100 g
crêpes	50 g	50 g	100 g
Friand, feuilleté	55 à 70 g	55 à 70 g	80 à 120 g
Pizza, tarte salée	70 g	70 g	90 g
ASSAISONNEMENT HORS D'ŒUVRE			
Matière grasse	5g	7 g	8 g

Produits	maternelle	primaire	adolescent et adulte
VIANDES SANS SAUCE			
BŒUF			
Braisé, sauté ou bouilli	50 g	70 g	100 à 120 g
Rôti de bœuf, steak	40 g	60 g	80 à 100 g
Steak haché, hamburger	50 g	70 g	100 g
Boulettes de bœuf, de 30 g pièce crue	2 unités	3 unités	4 à 5 unités
VEAU			
Sauté ou blanquette (sans os)	50 g	70 g	100 à 120 g
Escalope, rôti	40 g	60 g	80 à 100 g
steak haché	50 g	70 g	80 à 100 g
Hamburger ou rissolette	50 g	70 g	100 g
Paupiette	50 g	70 g	100 à 120 g
AGNEAU - MOUTON			
Gigot	40 g	60 g	80 à 100 g
Sauté (sans os)	50 g	70 g	100 à 120 g
Côte d'agneau avec os	/	80 g	100 à 120 g
Boulettes d'agneau ou mouton de 30 g pièce crue	2 unités	3 unités	4 à 5 unités
Merguez de 50 g pièce crue	1 unité	2 unités	2 à 3 unités
PORC			
Rôti, grillade	40 g	60 g	80 à 100 g
Sauté (sans os)	50 g	70 g	100 à 120 g
Côte de porc	/	80 g	100 à 120 g
Jambon DD, palette	40 g	60 g	80 à 100 g
Andouillettes	50 g	70 g	100 à 120 g
Saucisse chipolata ou Francfort de 50g pièce crue	1 unité	2 unités	2 à 3 unités
VOLAILLE - LAPIN			
Rôti, escalope, blanc de poulet, jambon	40 g	60 g	80 à 100 g
Sauté, émincé de volaille	50 g	70 g	100 à 120 g
Cordon bleu	50 g	70 g	100 à 120 g
Cuisse de volaille, petit pilon	100 g	140 g	140 à 180 g
Brochette	50 g	70 g	100 à 120 g
Paupiette	50 g	70 g	100 à 120 g
Fingers, beignets ou nuggets de 20 g pièce	2 unités	3 unités	5 unités
Escalope panée	50 g	70 g	100 à 120 g
Cuisse de lapin	100 g	140 g	140 à 180 g
Lapin sauté	50 g	70 g	100 à 120 g
Paupiette de lapin	50 g	70 g	100 à 120 g
Saucisse de volaille de 50 g pièce crue	1 unité	2 unités	2 à 3 unités

Produits	maternelle	primaire	adolescent et adulte
ABATS			
Foie, langue, rognons, boudin	50 g	70 g	100 à 120 g
Tripes avec sauce	50 g	70 g	100 à 200 g
ŒUFS (PLAT PRINCIPAL)			
Oeufs durs	1 unité	2 unités	2 à 3 unités
Omelette	60 g	90 g	90 à 130 g
POISSONS SANS SAUCE			
Poissons non enrobés sans arêtes (filets, rôtis, steaks, brochettes, cubes)	50 g	70 g	100 à 120 g
Brochette	50 g	70 g	100 à 120 g
Darne	/	/	120 à 140 g
Beignets, poissons panés ou enrobés (croquettes, paupiettes,...)	50 g	70 g	100 à 120 g
Poissons entiers	/	/	150 à 170 g
PLATS COMPOSÉS denrée protidique et garniture			
Poids recommandé de la denrée protidique du plat composé (choucroute, paëlla, hachis parmentier)	50 g	70 g	100 à 120 g
Poids de la portion de plat, comprenant denrée protidique, garniture et sauce (hachis, brandade, raviolis ...)	180 g	250 g	250 à 300 g
Préparations pâtisseries (crêpes, pizzas, croque monsieur, friands, quiches) servies en plat principal	100 g	150 g	200 g
Quenelle	60 g	80 g	120 à 160 g
LÉGUMES CUITS			
	100 g	100 g	150 g
FÉCULENTS CUITS			
Riz, pâtes, pommes de terre	120 g	170 g	200 à 250 g
Purée de pommes de terre, fraîche ou reconstituée	150 g	200 g	250 g
Frites, légumes secs	120 g	170 g	200 à 250 g
Chips	30 g	30 g	60 g
SAUCES POUR PLATS			
SAUCES POUR PLATS (jus de viande, sauce tomate, béchamel, beurre blanc, sauce crème, sauce forestière, mayonnaise, ketchup...)	5 g	7 g	8 g
POIDS DE LA MATIÈRE GRASSE			

Produits	maternelle	primaire	adolescent et adulte
FROMAGES			
	16 à 20 g	16 à 30 g	16 à 40 g
PRODUITS LAITIERS FRAIS			
Fromage blanc, frais	90 à 120 g	90 à 120 g	90 à 120 g
Yaourt et autres laits fermentés	100 à 125 g	100 à 125 g	100 à 125 g
Petit Suisse et autres fromages frais de type suisse	50 à 60 g	50 à 60 g	100 à 120 g
Lait 1/2 écrémé des menus 4 composants	125 ml	125 ml	250 ml (ado seulement)

DESSERTS			
Desserts lactés	90 à 125 g	90 à 125 g	90 à 125 g
Mousse	10 à 12 cl	10 à 12 cl	10 à 12 cl
Fruits secs	20 g	20 g	30 g
Fruits crus OU cuits	100 g	100 g	100 à 150 g
Pâtisseries fraîches ou surgelées, à base de pâte à choux, en portions ou à découper	20 à 45 g	20 à 45 g	40 à 60 g
Pâtisseries fraîches, surgelées, ou déshydratées, en portions, à découper en portions ou à reconstituer	40 à 60 g	40 à 60 g	60 à 80 g
Pâtisserie sèche emballée	20 à 30 g	20 à 30 g	30 à 50 g
Biscuits d'accompagnement	15 g	15 g	20 g
Glaces et sorbets	50 à 70 ml	50 à 100 ml	50 à 120 ml (ado) 50 à 150 ml (adultes et pers. âgées à dom)
Desserts contenant plus de 60% de fruits	80 à 100 g	80 à 100 g	80 à 100 g

PETIT DÉJEUNER, GOÛTER, COLLATION (enfants, adolescents)			
Pain	40 g	50 g	80 g
Pâtisseries sèches emballées	30 g	30 g	50 g
Céréales	25 à 35 g	40 à 45 g	50 à 60 g
Pâtisseries type quatre quarts	40 à 60 g	40 à 60 g	60 à 80 g
Confiture, chocolat, miel	20 g	20 g	30 g
Fruit cru	100 g	100 g	100 à 150 g
Fruits secs	20 g	20 g	30 g
Lait 1/2 écrémé du PDJ	200 ml	200 ml	250 ml
Lait 1/2 écrémé du goûter	125 ml	125 ml	250 ml
Jus de fruits sans sucre ajouté	125 ml	125 ml	200 ml
Yaourt et autres laits fermentés	100 à 125 g	100 à 125 g	100 à 125 g
Fromage blanc	90 à 120 g	90 à 120 g	90 à 120 g
Fromage	16 à 20 g	16 à 30 g	16 à 40 g
Petit suisse	50 à 60 g	50 à 60 g	100 à 120 g
Beurre	8 g	8 g	16 g