



Annexe 4.2 au GEMRCN 2015 (mise à jour août.2015) + Loi Egalim

Grille de contrôle des fréquences de service des aliments du GEMRCN
Pour les enfants scolarisés, les adolescents et les adultes

	ENTREE	PLAT PROTIDIQUE	GARNITURE OU ACCOMPAGNEMENT	PRODUIT LAITIER	DESSERTS	Fréquence recommandée pour 20 repas	Fréquence observée / 20 repas
Entrées comprenant plus de 15% de lipides						4/20 maxi	0 sur 20
Crudités légumes ou fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits						10/20 mini	10 sur 20
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides						4/20 maxi	4 sur 20
Plats protidiques ayant un rapport P/L < ou = 1						2/20 maxi	1 sur 20
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70% de poisson, et ayant un P/L > ou = 2						4/20 mini	4 sur 20
Viandes non hachées de bœuf, de veau, d'agneau et abats de boucherie						4/20 mini	4 sur 20
Préparation ou plats prêts à consommer contenant moins de 70% du grammage recommandé pour la portion de viande, de poisson						3/20 maxi	1 sur 20
Critères s'appliquant aux repas végétariens Loi Egalim Actualisation Novembre 2019	Composantes ou plats complets associant céréales et légumineuses					1 PAR SEMAINE	1 PAR SEMAINE
	Composantes ou plats complets associant Œuf et/ou Produit laitier						
	Composantes ou plats complets associant Céréales et/ou PDT et/ou légumineuses + Œuf et/ou Produits laitiers						
	Composantes ou plats complets à base de soja						
Légumes cuits autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50% de légumes						10/20	10 sur 20
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 (4)						8/20 mini	8 sur 20
Fromages dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100mg et moins de 150mg (4)						4/20 mini	5 sur 20
Laitages (Produits laitiers frais ou desserts lactés) contenant au moins 100 mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides par portion						6/20 mini	9 sur 20
Desserts contenant plus de 15% de lipides						3/20 maxi	2 sur 20
Desserts ou produits laitiers contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de lipides						4/20 maxi	0 sur 20
Desserts de fruits crus 100% fruit cru, sans sucre ajouté (5)						8/20 mini	9 sur 20

(1) Ce tableau s'emploie pour 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, 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, sont à prendre en compte si elles ne contiennent pas de sucre ajouté, et n'ont pas subi d'autre traitement thermique