REGLES DE NUTRITION 2015

Selon la loi n° 2010-874 du 27 Juillet 2010 portant obligation d'appliquer le ***G.E.M.R.C.N***

(Groupe d'Etude de Marché - Restauration Collective et Nutrition)

Type de Menus : 5 composantes

Calcul sur la base de 27 repas

	Composants	Produits	Fréquences minimales ou maximales (Règles)	Fréquences réelles Plan alimentaire mars-avril 2015		Observations
				1 choix	*2 choix*	
1	ENTREES	**ENTREES** (> 15g de lipides pour 100g)	7 maxi	5	2	Entrée avec 1 seul choix 2
		CRUDITES	15 mini	15	10	Entrée avec 1 seul choix 3
2	PLATS PROTIDIQUES ET LEGUMES	**PLATS PROTIDIQUES** (avec P/L < ou = 1)	2 maxi	1		Choucroute
		VIANDES (non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie)	5 mini	7		
		POISSONS (mini 70% poisson et un P/L > ou = 2)	5 mini	5		
		PRODUITS RECONSTITUES (moins de 70% protéines)	5 maxi	3		Lasagne/Paupiette/ Keftas de volaille
		PRODUITS FRITURIERS (> 15g de lipides pour 100g)	5 maxi	3		Pommes noisettes/Pommes duchesse/Frites
3	LEGUMES ou FECULENTS	**LEGUMES** (cuits seuls ou en mélange contenant > 50% de légumes)	15 maxi	15		
		FECULENTS (y compris les légumes secs et céréales)	15 maxi	7		
4	LAITAGES	**Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 gr de calcium et - de 5 gr de lipide par portion**	8 mini	10		
		Fromage 100 à 150mg calcium	5 mini	4		
		Fromage + 150mg calcium	8mini	8		
5	DESSERTS	**FRUITS DE SAISON**	9 mini	12		
		DESSERTS (> 15% de lipides et plus de 20 gr de glucides simples)	5 maxi	5		
		DESSERTS (< 15% de lipides et plus de 20 gr de glucides simples)	5 maxi	5		