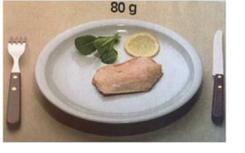
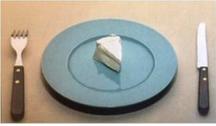




Croque Santé

Grammage pour les enfants de maternelle et d'élémentaire
D'après les recommandations du GEMRCN
(Groupe d'Etude des Marchés de Restauration Collective et Nutrition)

<p>Pain complet</p>  <p>1 tranche = 20 g</p>	<p>40 g</p> <p>2 tranches</p>	<p>50 g</p> <p>2.5 tranches</p>
<p>Carottes râpées</p>  <p>3 cuillères à soupe = 50g</p>	<p>50 g</p> <p>3 cuillères à soupe</p>	<p>70 g</p> <p>5 cuillères à soupe</p>
<p>Viande ou Poisson</p>  <p>Un petit tronçon de saumonette = 50 g</p>	 <p>2 boulettes</p>	 <p>Une petite escalope</p>
<p>Légumes</p>  <p>4 cuillères à soupe = 100g</p>	<p>100 g</p> <p>4 cuillères à soupe</p>	<p>100 g</p> <p>4 cuillères à soupe</p>

<p>Féculets ou légumes secs</p>  <p>3 cuillères à soupe = 100 g</p>	<p>120 g</p> <p>4 cuillères à soupe</p>	<p>170 g</p> <p>6 cuillères à soupe</p>
<p>Plat complet Paëlla Choucroute Raviolis...</p>  <p>200 g</p>	<p>180 g</p> 	<p>250 g</p> 
<p>Fromage à la coupe</p>  <p>1 portion = 30 g</p>	<p>30 g</p> <p>Une portion</p>	<p>30 g</p> <p>Une portion</p>
<p>Fruit</p>  <p>Un petit fruit = 100 g</p>	<p>100 g</p> <p>Un petit fruit</p>	<p>100 g</p> <p>Un petit fruit</p>

Lorsque le plat principal comprend un féculent et un légume, les quantités sont alors partagées à savoir 2 cuillères à soupe de féculents et 2 cuillères à soupe de légumes.