

Les repas chauds devront respecter les grammages suivants : (extrait Cahier des Charges Communauté française)

Grammage et fréquence des composants du repas principal et des collations **Tous les poids sont exprimés sur poids cru et partie comestible**

	2,5 à 6 ans	6 à 8 ans	8 à 12 ans	12 à 18 ans	Adulte
Potages légumes	150 ml	150 ml	200ml	250ml	250ml
Pain				30g	30g
Crudités	20 à 50g	30 à 50g	30 à 100g	50 à 150g	50 à 150g
Huile pour la vinaigrette	8g	8g	8g	12g	12g
Poissons maigres et gras	30g (tolérance 50g)	50g (tolérance 70g)	75g (tolérance 100g)	100g (tolérance 125g)	100g (tolérance 125g)
Fish Stick	30g (tolérance 50g)	50g (tolérance 70g)	75g (tolérance 100g)	100g (tolérance 125g)	100g (tolérance 125g)
Viandes rouges	30g (tolérance 50g)	50g (tolérance 70g)	75g (tolérance 100g)	100g (tolérance 125g)	100g (tolérance 125g)
Volailles, œufs	30g (tolérance 50g)	50g (tolérance 70g)	75g (tolérance 100g)	100g (tolérance 125g)	100g (tolérance 125g)
Viandes blanches	30g (tolérance 50g)	50g (tolérance 70g)	75g (tolérance 100g)	100g (tolérance 125g)	100g (tolérance 125g)
Viandes hachées	30g (tolérance 50g)	50g (tolérance 70g)	75g (tolérance 100g)	100g (tolérance 125g)	100g (tolérance 125g)
Légumineuses	30g	50g (tolérance 70g)	75g (tolérance 100g)	100g (tolérance 125g)	100g (tolérance 125g)
PdT, purée pdt	125g	150g	200g	250g	250g
Pâtes	30g	35g	50g	60g	60g
Riz, semoule, blé tendre, quinoa,...	30g	35g	50g	60g	60g
Fritures (Frites, croquettes) (poids cuit)	100g	100g	150g	200g	200g
Légumes	125g	150g	150g	250 g	250 g
Compote fruits	125g	150g	150g	250g	250g
Crudités	20-50g	50g	100g	150 g	150 g
Huile assaiat cuisson	8g	8g	12g	12g	12g
Fruits frais	100g	140g	140g	140 g	140 g
Yaourts	100g	125g	125g	125g	125g
Entremets lactés	100g	125g	125g	125g	125g
Pâtisseries	10g	30g	50g	50 g	50 g
Glaces	60ml	60ml	120ml	120ml	120ml