

Fréquences GEMRCN du menu de Septembre 2018

**Fréquences GEMRCN**

Famille GEMRCN	Fréquences constatées	Fréquences recommandées
Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits	10	10 mini.
Entrées contenant plus de 15% de lipides	3	4 maxi.
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides	1	4 maxi.
Viandes non hachées de boeuf, veau ou agneau	4	4 mini.
Plats protidiques ayant un rapport P/L < 1	2	2 maxi.
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70% de poisson et ayant un P/L > 2	4	4 mini.
Préparations ou plats contenant moins de 70% du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou oeuf	3	3 maxi.
Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50% de légumes	10	10 mini.
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréales	10	10 mini.
Fromages contenant au moins 150mg de calcium par portion	8	8 mini.
Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100mg et moins de 150mg par portion	4	4 mini.
Laitages (produits laitiers frais, desserts lactés) contenant plus de 100mg de calcium et moins de 5g de lipides par portion	6	6 mini.
Desserts contenant plus de 15% de lipides	3	3 maxi.
Desserts ou laitages (produits laitiers frais, desserts lactés) contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de lipides	2	4 maxi.
Desserts de fruits crus 100% fruits cru, sans sucre ajouté	10	8 mini.