

<b>Tableau de fréquence - cycle 5 semaines - Septembre 2020</b>	<b>Entrée</b>	<b>Plat</b>	<b>Garniture</b>	<b>Produit laitier</b>	<b>Dessert</b>	<b>Total sur 5 semaines</b>	<b>Fréquence recommandée sur 4 semaines</b>	<b>Fréquence recommandée sur 6 semaines</b>
Entrées contenant plus de 15% de lipides	9					9	8 sur 20 maxi	12 sur 30 maxi
Produits à frires ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides		1				1	8 sur 20 maxi	12 sur 30 maxi
Crudités légumes ou fruits contenant au moins 50% de légumes ou de fruits	12					12	10 sur 20 mini	14 sur 30 mini
Entrées de légumes cuits ou potages de légumes à base de 40 % de légumes						0	Fréquence libre	
Filets de poisson 100% poisson MSC		4				4	Non Référencé Gemrcn	
Viandes nons hachées de bœuf, veau ou agneau		6				6	4 sur 20 mini	6 sur 30 mini
Viandes hachées contenant > de 10% lipides		3				3	2 sur 20 maxi	3 sur 30 maxi
Préparations contenant moins de 70% du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf		2				2	2 sur 20 maxi	3 sur 30 maxi
Légumes cuits autres que secs, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes			12			12	10 sur 20	15 sur 30
Pommes de terre - pâtes - riz - semoule (ou blé en grains et légumes secs à partir de 15 à 18 mois)			11			11	10 sur 20	15 sur 30
Fromages contenant au moins 150mg Ca par portion	0			12		12	12 sur 20 mini	16 sur 30 mini
Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100mg et moins de 150mg par portion	0			4		4	1 sur 20 mini	2 sur 30 mini
Laitages (produits laitiers frais, desserts lactés) contenant plus de 100mg de Ca et moins de 5g de lipides par portion				9		9	7 sur 20 mini	10 sur 30 mini
Desserts contenant plus de 15% de lipides					2	2	3 sur 20 maxi	4 sur 30 maxi
Desserts de fruits crus 100% fruit cru ou cuit sans sucre ajouté					21	21	8 sur 20 mini	12 sur 30 mini
Desserts ou laitages (produits laitiers frais, desserts lactés) contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15%L					1	1	1 sur 20 maxi	1,5 sur 30 maxi

