





Restaurant scolaire Quantités à servir

Les quantités indiquées sont des moyennes correspondant aux recommandations d'une alimentation favorable au maintien d'un bon état de santé d'un groupe de personnes prenant le repas en collectivités.



Aliments	Junior 		Standard 
	4 à 6 ans	7 à 12 ans	adultes
Aliment protéiné : <i>(poids cuit, prêt à manger)</i> Viande ou volaille ou Poisson ou Œuf ou Tofu ou Légumineuses ou Fromage <i>(équivalent pâte dure-pâte molle)</i>	max. 40 g max. 40 g 1 pièce 60 g 80 -100 g 25 - 30 g	max. 60 g 50 à max. 60 g 1 - 2 pièces 90 g 120 g 35 à max. 50 g	100 à max 120 g 100 à max. 120g 2 pièces 150 g 200 g 60 g
Légumes crus (salades) ou/et Légumes cuits	min. 100 g	120 à 150 g	200 g
Féculent : <i>(poids cuit)</i> Pommes de terre, pâtes, riz, maïs, semoule de blé, millet, orge, toutes autres céréales, légumineuses et/ou Pain	Céréales : 120 - 200 g Pommes de terre : 200 – 250 g <i>Cette quantité varie et peut augmenter selon l'âge et l'activité de l'enfant. Les féculents seront consommés selon l'appétit.</i> et/ou du pain : 1 – 2 tranches		à discrétion <i>Les quantités de féculents varient d'une personne à l'autre.</i> et/ou du pain <i>selon l'habitude</i>
Dessert : <i>à choix, le plus souvent :</i> Fruit cru ou cuit ou Dessert lacté	100 à 150 g 125 à 150 g		100 à 150 g 125 à 150 g

N.B. Pour les enfants à fort appétit, la deuxième assiette servie est composée de féculents et de légumes uniquement.

Les matières grasses pour cuisiner sont conformes aux recommandations de Fourchette verte. (www.fourchetteverte.ch)