



GRAMMAGE DES MENUS GRANDS

LES ENTREES	Recettes types	PETITS PRINCES	ROI LION
Potage		12,5 cl	12,5 cl
Entrée de crudités et cuités	Carottes rapées, salade de tomate, crème de navet, salade de betteraves cuites, etc...	30 g (1,5 ca S)	40 g (2 ca S)
Entrée de féculent	Taboulé, houmous, salade de pâtes, cakes, creme de lentilles	30 g (1 ca S)	40 g (1,5 ca S)

LES PLATS	Servis avec	Recettes types	PETITS PRINCES	ROI LION
Viande ou poisson	Féculent et légumes	Emince de volaille, sauté de boeuf, poisson vapeur,	20 g (1 caS)	30 g (1,5 caS)
Œufs brouillés	Féculent et légumes	Oeufs brouillés au fromage, à la tomate	20 g (1 caS)	30 g (1,5 caS)
Sauces	Protéine + Féculent	Crème à l'oignon et aux herbes, sauce pruneaux, sauce au yaourt	30 g (1 à 2 caS)	40 g (2 caS)
Plat en sauce	Féculent et légumes	Curry de volaille, Bœuf au caramel, filet de lieu au curry, sardine à la tomate, sauces carbonara, omelette normande, veau marengo, veau aux agrumes, filet colin au curry et lait de coco	40g (2 caS)	60g (3 caS)
Garniture légumes	Protéine + Féculent	Attention, sont considérés comme légumes les sauces suivantes : basquaise, bolognaise sans viande, forestière, sauce citron légumes verts, normande, champignons, brocolis et provencale, légumes pot au feu, sauce blanquette	60g (2 caS)	80g (3 caS)
Féculents	Protéine + légume	Pates, riz, semoule, pommes de terre	60g (2 à 3 caS)	70 g (3 à 4 caS)
Garniture mixte Legume + PdT	Protéine	Les purées de légumes avec PdT, Gratin choux fleur PdT, gratin poireaux PdT, saute de légumes d'automne	140g (4 ca S)	150g (5 ca S)
Plat Féculent	Légume	Œufs à la tortilla, purée de haricot blancs, purée de pois cassés, quinoa à la tomate, gratin de quinoa au potimarron, riz aux lentilles, purée de haricots rouges, purée de lentilles, purée de flageolets	80g (2 à 3 caS)	100g (3 à 4 caS)
Plat Légume	Féculent	Flans de légumes, filet de poissons aux champignon, endives au jambon, poireaux au jambon, gratin de courge spaghetti, gratin de courgettes au œufs, sauce bolognaise, waterzoi, champignon à l'œuf, œuf brouillés aux légumes, crème de volaille aux légumes	80g (3 caS)	110g (4 à 5 caS)

LES PRODUITS LAITIERS	Recettes types	PETITS PRINCES	ROI LION
Yaourt, creme vanille et chocolat		100 g (3 à 4 caS)	100 g (3 à 4 caS)
Fromage blanc		90 g (3 caS)	90 g (3 caS)
Petit suisse		60 g (2 x 30 g)	60 g (2 x 30 g)
Lait infantile		100 ml	100 ml
Fromage		15 g	20 g

LES DESSERTS ET GOUTERS	Recettes types	PETITS PRINCES	ROI LION
Fruits cru	Fraises, Melon	80g	80g
Fruit cru petit	Clémentine, abricot, kiwi, prunes	1	1,5
Fruit cru moyen	Banane, poire, pêche	1/2	1
Fruit cru gros	Pomme, orange, pamplemousse	1/3	1/2
Fruit cuit	Compotes	100 g	100 g
Boudoirs		20 g (3 boudoirs)	25 g (4 boudoirs)
Pâtisserie	Gateau au chocolat, gâteau aux fruits, pain d'épices	30 g	40 g
Biscuits petits	Cookies, petit beurre, speculoos, biscuits tigre, sablé au citron	20 g (2 biscuits)	30 g (2 biscuits)
Biscuits	Biscuits fourrés cacao, galette de riz	20 g (1 biscuit)	30 g (2 biscuits)
Pâtisserie unité	Briochettes, crepes	1	1
Pain		20 g (1 tranche)	30 g (1 tranche)
Préparation lactée + céréales	Bouillie de semoule, riz au lait, flan aux cookies, flan aux speculoos, crème au citron au citron	110 g (3 à 4 caS)	120 g (4 caS)
Préparation lactée + céréales + fruit	Smoothie banane avoine	210 g	220 g
Préparation lactée + fruit	Mousse de banane au citron, purée de fruit frais au yaourt, yaourt brassé à la banane, Yaourt brassé à la prune, yaourt brassé à la rhubarbe, yaourt brassé au melon, YB aux fraises	180 g (8 caS)	180 g (8 caS)