



## Grille d'analyse des menus

### 1) Equilibre alimentaire des repas

Présence d'aliments protidique, d'un farineux et de légumes à chaque repas.

### 2) Quantité de protéines par repas en fonction de l'âge des enfants

#### Enfants de 1-5 ans

- ✓ 30g de viande
- ✓ 50g de poisson ou de fruits de mer
- ✓ ½ - 1 œuf
- ✓ 20g de fromage à pâte dur
- ✓ 25g du fromage à pâte molle
- ✓ 60g de fromage frais
- ✓ 50g de tofu
- ✓ 15g de légumineuses associées à 30g de céréales
- ✓ 50g de cornatur

#### Enfants de 6-12 ans

- ✓ 40g de viande
- ✓ 60g de poisson ou de fruits de mer
- ✓ 1 œuf
- ✓ 25g fromage à pâte dur
- ✓ 30g fromage à pâte molle
- ✓ 80g fromage frais
- ✓ 60g de tofu
- ✓ 20g de légumineuses associées à 40g de céréales
- ✓ 60g de cornatur

Les produits laitiers consommés en dessert apportent également des protéines.

### 3) Source des protéines

Varié la source des protéines et proposer des repas sans viande.

#### Sur une semaine ...

- Viande : 2x / semaine
- Poisson : 1x/semaine
- Œufs ou légumineuses : 1x/semaine
- Fromage : 1x/semaine

#### 4) Qualité des matières grasses

Préférez les huiles d'olives et de colza. Utiliser ces matières grasses selon les recommandations.

Matières grasses	Utilisation à froid (salade, après cuisson, tartine)	Utilisation à chaleur moyenne (<180°C: pour braiser, étuver, ...)	Utilisation à chaleur élevée (>180°C : pour saisir, rissoler, frire)	Pâtisserie
huile de colza, noix, germe de blé	☺	☹	☹	
huile d'olive vierge/extra vierge /pressée à froid	☺	☹	☹	
huile d'olive raffinée/douce	☺	☺	☺	☺
huile d'arachide, colza raffinée, colza HOLL*	☹	☺	☺	☺
beurre, margarine	☺	☹	☹	☺

☺ recommandé ☹ pas conseillé HOLL = high oleic low linolenic

#### 5) Présence des mets gras

Limitier la présence des mets gras à maximum 1x/semaine (y compris les desserts)

Sont considérés comme met gras :

##### Viandes

Bœuf (bouilli entremêlé, langue), agneau (épaule, côtelette), porc (morceaux entremêlés), canard (cuisses)

Charcuterie : Salami, cervelas, lard, mortadelle, gendarme, saucisse sèche, pâtés et terrines, saucisses (de veau, à rôtir, chipolata, merguez...), chair à saucisse, saucisson, saucisse de Vienne, fromage d'Italie, saucisse de Lyon, Parfait, ...

Viandes panées, lardées et viandes frites

##### Poissons et fruits de mer

en friture, meunière, pané, beignets, préparations industrielles (bordelaise, provençale, ...)

**Fromage**

fromages > 45%MG

tomme panée

tarte ou ramequin au fromage

**Tofu et autres**

escalope ou nuggets végétaux panés, tofu pané, Cornatur pané, saucisses et charcuteries à base de tofu

**Pommes de terre**

pommes de terre frites, sautées, rissolées, croquettes, gratin de pommes de terre à la crème, chips

**Légumes**

Légumes et gratin de légumes à la crème

**Desserts**

Pâtisseries à la crème, préparations à base de pâte feuilletée, fritures (beignets de fruits, boule de Berlin, merveilles,..) et autres desserts à la crème (tiramisu, crème au chocolat, ...)

**Divers**

Plats à base de mayonnaise (salade russe, sauce cocktail, sauces tartare, ...)

Sauces à la crème (carbonara, ...), au beurre (hollandaise, béarnaise, café de Paris, ...)

Toutes les fritures

Tous les mets à base de pâte feuilletée/brisée/sablée

**6) Présence des mets sucrés**

Limiter la présence des mets sucrés à maximum 1x/semaine

Sont considérés comme mets sucrés : les pâtisseries, glaces, biscuits, viennoiseries