**Annexe 4.2 au GEMRCN 2015 (mise à jour août.2015) + Loi Egalim**

# Grille de contrôle des fréquences de service des aliments du GEMRCN
## Pour les enfants scolarisés, les adolescents et les adultes

| | | ENTREE | PLAT PROTIDIQUE | GARNITURE OU ACCOMPAGNEMENT | PRODUIT LAITIER | DESSERTS | Fréquence recommandée pour 20 repas | Fréquence observée / 20 repas |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Entrées comprenant plus de 15% de lipides | 0 | | | | | 4/20 maxi | 0 |
| | Crudités légumes ou fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits | 10 | | 0 | | | 10/20 mini | 10 |
| | Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides | | 1 | 0 | | | 4/20 maxi | 1 |
| | Plats protidiques ayant un rapport P/L< ou = 1 | | 1 | | | | 2/20 maxi | 1 |
| | Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70% de poisson, et ayant un P/L>ou=2 | | 4 | | | | 4/20 mini | 4 |
| | Viandes non hachées de bœuf, de veau, d'agneau et abats de boucherie | | 4 | | | | 4/20 mini | 4 |
| | Préparation ou plat prêts à consommer contenant moins de 70% du grammage recommandé pour la portion de viande, de poisson | | 3 | | | | 3/20 maxi | 3 |
| **Critères s'appliquant aux repas végétariens**<br><br>**Loi Egalim Actualisation Novembre 2019** | Composantes ou plats complets associant céréales et légumineuses | | 4 | | | | 1 PAR SEMAINE | 4 |
| | Composantes ou plats complets associant Œuf et/ou Produit laitier | | | | | | | |
| | Composantes ou plats complets associant Céréales et/ou PDT et/ou légumineuses + Œuf et/ou Produits laitiers | | | | | | | |
| | Composantes ou plats complets à base de soja | | | | | | | |
| | Légumes cuits autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50% de légumes | | | 10 | | | 10/20 | 10 |
| | Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréales | | | 10 | | | 10/20 | 10 |
| | Fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion (4) | 1 | | | 7 | | 8/20 mini | 8 |
| | Fromages dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100mg et moins de 150mg (4) | 1 | | | 3 | | 4/20 mini | 4 |
| | Laitages (Produits laitiers frais ou desserts lactés) contenant au moins 100 mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides par portion | | | | 0 | 6 | 6/20 mini | 6 |
| | Desserts contenant plus de 15% de lipides | | | | | 1 | 3/20 maxi | 1 |
| | Desserts ou produits laitiers contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de lipides | | | | 0 | 1 | 4/20 maxi | 1 |
| | Desserts de fruits crus 100% fruit cru, sans sucre ajouté (5) | | | | | 10 | 8/20 mini | 10 |

(1) Ce tableau s'emploie pour des fréquences de service des aliments en cas de menu unique, de choix dirigé, de menu conseillé, ou de libre service.
(2) Ces fréquences s'appliquent aux menus servis dans toutes les structures publiques de restauration (professionnelle, éducative, de soins, militaire, carcérale, etc…)
(3) Dans le cas d'un internat, analyser séparément les déjeuners et les dîners
(4) fromage servi en tant que tel, ou en entrée composée
(5) Les salades de fruits surgelées, sont à prendre en compte si elles ne contiennent pas de sucre ajouté, et n'ont pas subi d'autre traitement thermique