PRODUITS (Prêts à consommer, en grammes sauf	Enfants en classe Maternelle	Enfants en classe Élémentaire	Adolescents et Adultes
exceptions mentionnées)			
REPAS PRINCIPAUX			
PAIN	40	50	de 50 à 100
CRUDITÉS sans assaisonnement			
Avocat (à l'unité)	1/4	1/2	1/2
Carottes, céleri et autres racines râpées	50	70	90 à 120
Choux rouge et choux blanc émincé	40	60	80 à 100
Concombre	60	80	90 à 100
Endive	20	30	80 à 100
Melon, Pastèque	120	150	150 à 200
Pamplemousse (à l'unité)	1/2	1/2	1/2
Radis	30	50	80 à 100
Salade verte	25	30	40 à 60
Tomate	60	80	100 à 120
Salade composée à base de crudités	40	60	80 à 100
Champignons crus	40	60	80 à 100
Fenouil	40	60	80 à 100
CUIDITES sans assaisonnement			
Potage à base de légumes (en litres)	1/8	1/6	1/4
Artichaut entier (à l'unité)	1/2	1/2	1
Fond d'artichaut	50	70	80 à 100
Asperges	50	70	80 à 100
Betteraves	50	70	90 à 120
Céleri	50	70	90 à 120
Champignons	50	70	100 à 120
Choux fleurs	50	70	90 à 120
Cœurs de palmier	40	60	80 à 100
Fenouil	40	60	80 à 100
Haricots verts	50	70	90 à 120
Poireaux (blancs de poireaux)	50	70	90 à 120
Salade composée à base de légumes cuits	50	70	90 à 120
Soja (germes de haricots mungo)	50	70	90 à 120
Terrine de légumes	30	30	30 à 50
ENTRÉES DE FÉCULENT (Salades composées à base de P. de T., blé, riz, semoule ou pâtes)	60	80	100 à 150
ENTREES PROTIDIQUES DIVERSES			
Œuf dur (à l'unité)	1/2	1	de 1 à 1,5
Hareng/garniture	0	40	de 40 à 60
Maquereau	30	30	40 à 50
Sardines (à l'unité) sauf exception mentionnée	1	1	2
Thon au naturel	30	30	40 à 50
lambon cru de pays	20	30	40 à 50
lambon blanc	30	40	50
Pâté, terrine, mousse	30	30	30 à 50
Pâté en croûte	45	45	65
Rillettes	30	30	30 à 50
Salami – Saucisson – Mortadelle	30	30	40 à 50
PREPARATIONS PATISSIERES SALEES			
Nems	50	50	100
Crêpes	50	50	100
Friand, feuilleté	60 à 70	60 à 70	90 à 120
Pizza	70	70	90
Farte salée	70	70	90
ASSAISONNEMENT HORS D'ŒUVRE	5	7	8

PRODUITS	Enfants en classe	Enfants en classe	Adolescents
Prêts à consommer, en grammes sauf	Maternelle	Élémentaire	et Adultes
exceptions mentionnées)	Maternene	Elementane	certaines
VIANDES SANS SAUCE			
BŒUF			
Bœuf braisé, bœuf sauté, bouilli de bœuf	50	70	100 à 120
Rôti de bœuf, steak	40	60	80 à 100
Steak haché	50	70	100
Hamburger	50	70	100
Boulettes de bœuf de 30g pièce crues (à l'unité)	2	3	4 à 5
Bolognaise viande	50	70	80 à 100
VEAU			000100
Sauté de veau ou blanquette (sans os)	50	70	100 à 120
Escalope de veau, rôti de veau	40	60	80 à 100
Steak haché de veau	50	70	80 à 100
Hamburger de veau, rissolette de veau	50	70	80 à 100
Paupiette de veau	50		100 à 120
	30	70	100 a 120
AGNEAU-MOUTON	40	60	80 à 100
Gigot	40	60	
Sauté (sans os)	50	70	100 à 120
Côte d'agneau avec os	0	80	100 à 120
Boulettes d'agneau-mouton de 30g pièce crues (à	2	3	4 à 5
Merguez de 50 g pièce crues (à l'unité)	1	2	2 à 3
PORC			
Rôti de porc, grillade (sans os)	40	60	80 à 100
Sauté (sans os)	50	70	100 à 120
Côte de porc	0	80	100 à 120
Jambon DD, palette de porc	40	60	80 à 100
Andouillettes	50	70	100 à 120
Saucisse chipolatas de 50 g pièce crue (à l'unité)	1	2	2 à 3
Saucisse de Francfort Strasbourg de 50 g pièce crue	1	2	2 à 3
Saucisse Toulouse, Montbéliard, Morteau	50	70	100 à 120
VOLAILLE-LAPIN			
PART 1 111 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			
Rôti de volaille, escalope de volaille, blanc de poulet	40	60	80 à 100
Sauté	50	70	100 à 120
Jambon de volaille	40	60	80 à 100
Cordon bleu	50	70	100 à 120
Cuisse de poulet, de pintade, de canard	100	140	140 à 180
Brochette	50	70	140 à 180 100 à 120
Paupiette de volaille	50	70	100 à 120
Finger, beignets, nugget's de 20 g pièce crus	2		
		3	5 100 à 120
Escalope panée	50	70	100 à 120
Cuisse de lapin	100	140	140 à 180
Lapin sauté	0	0	140 à 180
Paupiette de lapin	50	70	100 à 120
Saucisse de volaille de 50 g pièce crue (à l'unité)	1	2	2 à 3
ABATS			
Foie, langue, rognons, boudin	50	70	100 à 120
Tripes avec sauce	50	70	100 à 200
OEUFS (plat principal)			
Œufs durs (à l'unité)	1	2	2 à 3
Omelette	60	90	90 à 130
POISSONS (Sans sauce)			
Poissons non enrobés sans arêtes (filets, rôtis,			
steaks, brochettes, cubes)	50	70	100 à 120
Brochettes de poisson	50	70	100 à 120
Darne	0	0	120 à 140
	<u> </u>	<u> </u>	120 0 140
Beignets, poissons panés ou enrobés (croquettes, paupiettes,)	50	70	100 à 120
Poissons entiers	0	0	150 à 170

à.

*

PLATS COMPOSES (demée protidique et garniture)	Adolescents	Enfants en classe	Enfants en classe	PRODUITS
Plat composé, choucroute, paëlla, etc. (poids minimum d'aliment protidique)	et Adultes			
Plat composé, choucroute, paëlla, etc. (poids minimum d'aliment protidique)			To different suppliers to the suppliers of the suppliers	
Machis Parmentier, Brandade, Légumes farcis (poids inhimum d'aliment protidique) So 70 Raviolis, Cannellonis, Lasagnes (poids ration avec sauce) 180 250				PLATS COMPOSES (denrée protidique et garniture)
Hachis Parmentier, Brandade, Légumes farcis (poids minimum d'aliment protidique) So 70 Raviolis, Cannellonis, Lasagnes (poids ration avec sauce) 180 250	100 à 120	70	50	
Minimum d'aliment protidique Raviolis, Cannellonis, Lasagnes (poids ration avec sauce) 180 250				
180	100 à 120	70	50	
Préparations pâtissières (crêpes, pizzas, croquemonsieur, friands, quiches) 100 150 150 100	250 à 300	250	180	
Monsieur, friands, quiches 100				
Quenelle	200	150	100	
LEGUMES CUITS	120 à 160	80	60	
FÉCULENTS Riz – Pâtes – Pommes de terre 120 170 Purée de pomme de terre, fraiche ou reconstituée 150 180 Frites 120 170 Légumes secs 120 170 Purée de légumes (légumes et pomme de terre) / / SAUCES POUR PLATS (jus de viande, sauce tomate, béchamel, beurre blanc, sauce crème, sauce forestière, mayonnaise, ketchup, etc.) Poids de la matière grasse 5 7 FROMAGES 20 30 PRODUITS LAITIERS FRAIS Fromage blanc, fromages frais 100 à 120 100 à 120 Yaourt 100-125 100-125 Petit suisse 60 60 Lait demi-écrémé en ml (menu 4 composantes) 125 125 Lait demi-écrémé en ml (menu 4 composantes) 125 125 Lait infantile ou équivalent (en ml) / / / Desserts lactés 100 100 100 Mousse (en cl) 12 12 12 Fruits crus 100 100 100 Pâtisseries fraîches ou surgelées à portionner 60 60	150			
Riz – Pâtes – Pommes de terre 120 170 Purée de pomme de terre, fraîche ou reconstituée 150 180 Frites 120 170 Légumes secs 120 170 Purée de légumes (légumes et pomme de terre) / / SAUCES POUR PLATS (jus de viande, sauce tomate, béchamel, beurre blanc, sauce crème, sauce forestière, mayonnaise, ketchup, etc.) Poids de la matière grasse 5 7 FROMAGES 20 30 PPODUITS LAITIERS FRAIS Fromage blanc, fromages frais 100 à 120 100 à 120 Yaourt 100-125 100-125 Petit suisse 60 60 Lait demi-écrémé en ml (menu 4 composantes) 125 125 Lait infantile ou équivalent (en ml) / / / Desserts lactés 100 100 100 Mousse (en cl) 12 12 12 Fruits crus 100 100 100 Pâtisseries fraîches ou surgelées portionnées 40 40 40 Pâtisseries sêrche emballée 30 30 30	130	100	100	
Purée de pomme de terre, fraiche ou reconstituée Frites Frites 120 170 170 Légumes secs 120 170 170 Purée de légumes (légumes et pomme de terre) SAUCES POUR PLATS (jus de viande, sauce tomate, béchamel, beurre blanc, sauce crème, sauce forestière, mayonnaise, ketchup, etc.) Poids de la matière grasse FROMAGES PRODUITS LAITIERS FRAIS Fromage blanc, fromages frais 100 à 120 100 à 120 Yaourt 100-125 100-125 100-125 Petit suisse 60 60 60 Lait demi-écrémé en ml (menu 4 composantes) Lait infantile ou équivalent (en ml) DESSERTS DESSERTS DESSERTS DESSERTS 100 Mousse (en cl) 12 12 12 Fruits crus 100 100 Pâtisseries fraîches ou surgelées portionnées 40 40 Pâtisseries fraîches ou surgelées à portionner 60 60 Pâtisseries sèche emballée Biscuits d'accompagnement 15 15 PURS JUS DE FRUITS (en ml) GOUTER, COLLATION Pains Biscuits secs // // Pâtisseries sèches emballées 30 30 Céréales 30 30 Céréales 30 30 Fruit cru 100 100 100 Fruit cuit 100 100 100 Fruit cuit 100 100 100 Fruit cuit 100 100 Pâtisseries sèches emballées 30 30 30 Fruit cru 100 100 Pâtiscuits secs // // Pâtiscuits secs // // Céréales 100 100 Pruit cuit 100 100 Fruit cuit 100 100 125 Fromage blanc	200 à 250	170	120	
Frites	250			
Légumes secs 120 170 Purée de légumes (légumes et pomme de terre) / / SAUCES POUR PLATS (jus de viande, sauce tomate, béchamel, beurre blanc, sauce crème, sauce forestière, mayonnaise, ketchup, etc.) Poids de la matière grasse 5 7 FROMAGES 20 30 30 PRODUITS LAITIERS FRAIS 100 à 120 100 à 120 Yaourt 100-125 100-125 Petit suisse 60 60 Lait demi-écrémé en ml (menu 4 composantes) 125 125 Lait infantile ou équivalent (en ml) / / / DESSERTS 0 100 100 Mousse (en cl) 12 12 12 Fruits crus 100 100 100 Pâtisseries fraîches ou surgelées portionnées 40 40 Pâtisseries fraîches ou surgelées à portionner 60 60 60 Pâtisseries fraîches ou surgelées à portionner 60 60 60 Pâtisseries fraîches ou surgelées à portionner 60 60 60 Pâtisseries fraîches ou surgelées à portionner <td>200 à 250</td> <td></td> <td></td> <td></td>	200 à 250			
Purée de légumes (légumes et pomme de terre)	*****************************			
SAUCES POUR PLATS (jus de viande, sauce tomate, béchamel, beurre blanc, sauce crème, sauce forestière, mayonnaise, ketchup, etc.) Poids de la matière grasse 5 7 FROMAGES 20 30 PRODUTS LAITIERS FRAIS 100 à 120 100 à 120 Fromage blanc, fromages frais 100-125 100-125 Yaourt 100-125 100-125 Petit suisse 60 60 Lait demi-écrémé en ml (menu 4 composantes) 125 125 Lait demi-écrémé en ml (menu 4 composantes) 125 125 Lait demi-écrémé en ml (menu 4 composantes) 125 125 Lait demi-écrémé en ml (menu 4 composantes) 125 125 Lait demi-écrémé en ml (menu 4 composantes) 125 125 Lait demi-écrémé en ml (menu 4 composantes) 125 125 Lait demi-écrémé en ml (menu 4 composantes) 125 125 Lait demi-écrémé en ml (menu 4 composantes) 125 125 Lait demi-écrémé en ml (menu 4 composantes) 125 125 Lait demi-écrémé en ml (menu 4 composantes) 100 100 Pâtisseries fraîches us us us gelées portionnées 40	200 à 250			
béchamel, beurre blanc, sauce crème, sauce forestière, mayonnaise, ketchup, etc.) Poids de la matière grasse 5 7 FROMAGES 20 30 PRODUITS LAITIERS FRAIS Fromage blanc, fromages frais 100 à 120 100 à 120 Yaourt 100-125 100-125 Petit suisse 60 60 Lait demi-écrémé en ml (menu 4 composantes) 125 125 Lait infantile ou équivalent (en ml) / / / DESSERTS Desserts lactés 100 100 Mousse (en cl) 12 12 12 Fruits crus 100 100 100 Pâtisseries fraîches ou surgelées portionnées 40 40 40 Pâtisseries fraîches ou surgelées à portionner 60 60 60 Pâtisserie sèche emballée 30 30 30 Biscuits d'accompagnement 15 15 15 PURS JUS DE FRUITS (en ml) / / / / GOUTER, COLLATION 20 20 20 7 Pâtisseries sèche	/			
forestière, mayonnaise, ketchup, etc.) Poids de la matière grasse FROMAGES PRODUTS LAITIERS FRAIS Fromage blanc, fromages frais Petit suisse 60 60 Lait demi-écrémé en ml (menu 4 composantes) Lait infantile ou équivalent (en ml) DESSERTS Desserts lactés 100 100 Mousse (en cl) Fruits cuits 100 Pâtisseries fraîches ou surgelées portionnées Pâtisseries fraîches ou surgelées à portionner 60 A0 Biscuits d'accompagnement PURS JUS DE FRUITS (en ml) Biscuits secs Céréales 7 7 30 30 7 30 30 30 30 30 3				La contra de la contra del la contra del la contra del la contra del la contra de la contra de la contra del la contra d
forestiere, mayonnaise, ketchup, etc.) Poids de la matière grasse 20 30 PRODUITS LAITIERS FRAIS 20 30 Fromage blanc, fromages frais 100 à 120 100 à 120 Yaourt 100-125 100-125 Petit suisse 60 60 Lait demi-écrémé en ml (menu 4 composantes) 125 125 Lait infantile ou équivalent (en ml) / / / DESSERTS Desserts lactés 100 100 100 Mousse (en cl) 12 12 12 Fruits crus 100 100 100 100 Pruits cuits 100 10	8	7	5	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
FROMAGES 20 30 PRODUITS LAITIERS FRAIS 100 à 120 100 à 120 Yaourt 100-125 100-125 Petit suisse 60 60 Lait demi-écrémé en ml (menu 4 composantes) 125 125 Lait infantile ou équivalent (en ml) / / / DESSERTS Desserts lactés 100 100 100 Mousse (en cl) 12 12 12 12 Fruits crus 100 <			02 10 0)	
PRODUITS LAITIERS FRAIS 100 à 120 100 à 120 Yaourt 100-125 100-125 100-125 Petit suisse 60 60 60 Lait demi-écrémé en ml (menu 4 composantes) 125 125 Lait infantile ou équivalent (en ml) / / DESSERTS Desserts lactés 100 100 Mousse (en cl) 12 12 Fruits crus 100 100 Fruits cuits 100 100 Pâtisseries fraîches ou surgelées portionnées 40 40 Pâtisseries fraîches ou surgelées à portionner 60 60 Pâtisseries sèche emballée 30 30 Biscuits d'accompagnement 15 15 PURS JUS DE FRUITS (en ml) / / GOUTER, COLLATION 15 15 Pain 40 50 Biscuits secs / / / Céréales 30 à 40 / Pâtisseries sèches emballées 30 à 40 /				matière grasse
Fromage blanc, fromages frais 100 à 120 100 à 120 Yaourt 100-125 100-125 Petit suisse 60 60 Lait demi-écrémé en ml (menu 4 composantes) 125 125 Lait infantile ou équivalent (en ml) / / DESSERTS Desserts lactés 100 100 Mousse (en cl) 12 12 Fruits crus 100 100 Fruits cuits 100 100 Pâtisseries fraîches ou surgelées portionnées 40 40 Pâtisseries fraîches ou surgelées à portionner 60 60 Pâtisserie sèche emballée 30 30 Biscuits d'accompagnement 15 15 PURS JUS DE FRUITS (en ml) / / GOUTER, COLLATION 7 / Pain 40 50 Biscuits secs / / / Céréales 30 à 40 / Pâtisseries sèches emballées 30 30 Confiture, chocolat, miel <td>30 à 40</td> <td>30</td> <td>20</td> <td>FROMAGES</td>	30 à 40	30	20	FROMAGES
Yaourt 100-125 100-125 Petit suisse 60 60 Lait demi-écrémé en ml (menu 4 composantes) 125 125 Lait infantile ou équivalent (en ml) / / DESSERTS Desserts lactés 100 100 Mousse (en cl) 12 12 12 Fruits crus 100 100 100 Fruits cuits 100 100 100 Pâtisseries fraîches ou surgelées portionnées 40 40 40 Pâtisseries fraîches ou surgelées à portionner 60 60 60 60 Pâtisserie sèche emballée 30 40 / / /				PRODUITS LAITIERS FRAIS
Petit suisse 60 60 Lait demi-écrémé en ml (menu 4 composantes) 125 125 Lait infantile ou équivalent (en ml) / / DESSERTS 100 100 Desserts lactés 100 100 Mousse (en cl) 12 12 Fruits crus 100 100 Fruits cuits 100 100 Pâtisseries fraîches ou surgelées portionnées 40 40 Pâtisseries fraîches ou surgelées à portionner 60 60 Pâtisserie sèche emballée 30 30 Biscuits d'accompagnement 15 15 PURS JUS DE FRUITS (en ml) / / PURS JUS DE FRUITS (en ml) / / GOUTER, COLLATION 0 0 Pain 40 50 Biscuits secs / / Céréales 30 à 40 / Pâtisseries sèches emballées 30 30 Confiture, chocolat, miel 20 20 Fruit cru 100	100 à 120	100 à 120	100 à 120	Fromage blanc, fromages frais
Lait demi-écrémé en ml (menu 4 composantes) 125 125 Lait infantile ou équivalent (en ml) / / DESSERTS 100 100 Mousse (en cl) 12 12 Fruits crus 100 100 Fruits cuits 100 100 Pâtisseries fraîches ou surgelées portionnées 40 40 Pâtisseries fraîches ou surgelées à portionner 60 60 Pâtisserie sèche emballée 30 30 Biscuits d'accompagnement 15 15 PURS JUS DE FRUITS (en ml) / / GOUTER, COLLATION 7 / Pain 40 50 Biscuits secs / / / / / Pâtisseries sèches emballées 30 à 40 / Pâtisseries sèches emballées 30 à 30 Corféales 30 à 40 / Pâtisseries sèches emballées 30 à 0 30 Céréales 30 à 40 / Pâtisseries sèches emballées 30 à 0 30 Céréales 30 à 40 /	100-125	100-125	100-125	Yaourt
Lait infantile ou équivalent (en ml) / / DESSERTS 100 100 Mousse (en cl) 12 12 Fruits crus 100 100 Fruits cuits 100 100 Pâtisseries fraîches ou surgelées portionnées 40 40 Pâtisseries fraîches ou surgelées à portionner 60 60 Pâtisserie sèche emballée 30 30 Biscuits d'accompagnement 15 15 PURS JUS DE FRUITS (en ml) / / GOUTER, COLLATION 9ain 40 50 Biscuits secs / / / Céréales 30 à 40 / 9aisseries sèches emballées 30 à 30 30 Confiture, chocolat, miel 20 20 20 Fruit cru 100 100 100 Fruit cuit 100 100 100 Lait 1/2 écrémé (en ml) / / / Pur jus de fruits (en ml) / / / / Yourt 100 à 125 100 à 125 100 à 125 Fromage blan	120	60	60	Petit suisse
DESSERTS 100 100 Mousse (en cl) 12 12 Fruits crus 100 100 Fruits cuits 100 100 Pâtisseries fraîches ou surgelées portionnées 40 40 Pâtisseries fraîches ou surgelées à portionner 60 60 Pâtisserie sèche emballée 30 30 Biscuits d'accompagnement 15 15 PURS JUS DE FRUITS (en ml) / / FURS JUS DE FRUITS (en ml) / / Pâtisseries sèches emballées 30 à 40 / Pâtisseries sèches emballées 30 à 40 / Céréales 30 à 40 / Pâtisseries sèches emballées 30 30 Confiture, chocolat, miel 20 20 Fruit cru 100 100 Fruit cuit 100 100 Lait 1/2 écrémé (en ml) / / Pur jus de fruits (en ml) / / Yaourt 100 à 125 100 à 125 Fromage blanc	125(2)	125	125	Lait demi-écrémé en ml (menu 4 composantes)
Desserts lactés 100 100 Mousse (en cl) 12 12 Fruits crus 100 100 Fruits cuits 100 100 Pâtisseries fraîches ou surgelées portionnées 40 40 Pâtisseries fraîches ou surgelées à portionner 60 60 Pâtisserie sèche emballée 30 30 Biscuits d'accompagnement 15 15 PURS JUS DE FRUITS (en ml) / / FURS JUS DE FRUITS (en ml) / / Pain 40 50 Biscuits secs / / Céréales 30 à 40 / Pâtisseries sèches emballées 30 30 Confiture, chocolat, miel 20 20 Fruit cru 100 100 Fruit cuit 100 100 Lait 1/2 écrémé (en ml) / / Pur jus de fruits (en ml) / / Yaourt 100 à 125 100 à 125 Fromage blanc 100 100 <td>1</td> <td>1</td> <td>1</td> <td>Lait infantile ou équivalent (en ml)</td>	1	1	1	Lait infantile ou équivalent (en ml)
Mousse (en cl) 12 12 Fruits crus 100 100 Fruits cuits 100 100 Pâtisseries fraîches ou surgelées portionnées 40 40 Pâtisseries fraîches ou surgelées à portionner 60 60 Pâtisserie sèche emballée 30 30 Biscuits d'accompagnement 15 15 PURS JUS DE FRUITS (en ml) / / GOUTER, COLLATION *** GOUTER, COLLATION** Pain 40 50 Biscuits secs / / / Céréales 30 à 40 / Pâtisseries sèches emballées 30 30 Confiture, chocolat, miel 20 20 Fruit cru 100 100 Fruit cuit 100 100 Lait 1/2 écrémé (en ml) 125 160 Pur jus de fruits (en ml) / / Yaourt 100 à 125 100 à 125 Fromage blanc 100 100				DESSERTS
Fruits crus 100 100 Fruits cuits 100 100 Pâtisseries fraîches ou surgelées portionnées 40 40 Pâtisseries fraîches ou surgelées à portionner 60 60 Pâtisserie sèche emballée 30 30 Biscuits d'accompagnement 15 15 PURS JUS DE FRUITS (en ml) / / GOUTER, COLLATION V / Pain 40 50 Biscuits secs / / Céréales 30 à 40 / Pâtisseries sèches emballées 30 30 Confiture, chocolat, miel 20 20 Fruit cru 100 100 Fruit cuit 100 100 Lait 1/2 écrémé (en ml) 125 160 Pur jus de fruits (en ml) / / Yaourt 100 à 125 100 à 125 Fromage blanc 100 100	100	100	100	Desserts lactés
Fruits crus 100 100 Fruits cuits 100 100 Pâtisseries fraîches ou surgelées portionnées 40 40 Pâtisseries fraîches ou surgelées à portionner 60 60 Pâtisserie sèche emballée 30 30 Biscuits d'accompagnement 15 15 PURS JUS DE FRUITS (en ml) / / GOUTER, COLLATION *** Pâtisseries secs** / / Céréales 30 à 40 / ** Pâtisseries sèches emballées 30 30 30 Confiture, chocolat, miel 20 20 20 Fruit cru 100 100 100 Fruit cuit 100 100 100 Lait 1/2 écrémé (en ml) 125 160 100 Pur jus de fruits (en ml) / / / / Yaourt 100 à 125 100 à 125 100 à 125 100 à 125	12	12	12	Mousse (en cl)
Pâtisseries fraîches ou surgelées portionnées 40 40 Pâtisseries fraîches ou surgelées à portionner 60 60 Pâtisserie sèche emballée 30 30 Biscuits d'accompagnement 15 15 PURS JUS DE FRUITS (en ml) / / GOUTER, COLLATION / 50 Pain 40 50 Biscuits secs / / Céréales 30 à 40 / Pâtisseries sèches emballées 30 30 Confiture, chocolat, miel 20 20 Fruit cru 100 100 Fruit cuit 100 100 Lait 1/2 écrémé (en ml) 125 160 Pur jus de fruits (en ml) / / Yaourt 100 à 125 100 à 125 Fromage blanc 100 100	100 à 150	100	100	
Pâtisseries fraîches ou surgelées portionnées 40 40 Pâtisseries fraîches ou surgelées à portionner 60 60 Pâtisserie sèche emballée 30 30 Biscuits d'accompagnement 15 15 PURS JUS DE FRUITS (en ml) / / GOUTER, COLLATION / / Pain 40 50 Biscuits secs / / Céréales 30 à 40 / Pâtisseries sèches emballées 30 30 Confiture, chocolat, miel 20 20 Fruit cru 100 100 Fruit cuit 100 100 Lait 1/2 écrémé (en ml) 125 160 Pur jus de fruits (en ml) / / Yaourt 100 à 125 100 à 125 Fromage blanc 100 100	100 à 150	100	100	Fruits cuits
Pâtisseries fraîches ou surgelées à portionner 60 60 Pâtisserie sèche emballée 30 30 Biscuits d'accompagnement 15 15 PURS JUS DE FRUITS (en ml) / / GOUTER, COLLATION *** *** Pain 40 50 *** Biscuits secs / / / Céréales 30 à 40 / *** Pâtisseries sèches emballées 30 30 30 Confiture, chocolat, miel 20 20 *** Fruit cru 100 100 *** Fruit cuit 100 100 100 Lait 1/2 écrémé (en ml) 125 160 *** Pur jus de fruits (en ml) / / / / Yaourt 100 à 125 100 à 125 100 à 125 Fromage blanc 100 100 100	60			
Pâtisserie sèche emballée 30 30 Biscuits d'accompagnement 15 15 PURS JUS DE FRUITS (en ml) / / GOUTER, COLLATION	80		60	
Biscuits d'accompagnement 15 15 PURS JUS DE FRUITS (en ml) / / GOUTER, COLLATION	50			
PURS JUS DE FRUITS (en ml) / / GOUTER, COLLATION 40 50 Pain 40 50 Biscuits secs / / Céréales 30 à 40 / Pâtisseries sèches emballées 30 30 Confiture, chocolat, miel 20 20 Fruit cru 100 100 Fruit cuit 100 100 Lait 1/2 écrémé (en ml) 125 160 Pur jus de fruits (en ml) / / Yaourt 100 à 125 100 à 125 Fromage blanc 100 100	20			
GOUTER, COLLATION Pain 40 50 Biscuits secs / / Céréales 30 à 40 / Pâtisseries sèches emballées 30 30 Confiture, chocolat, miel 20 20 Fruit cru 100 100 Fruit cuit 100 100 Lait 1/2 écrémé (en ml) 125 160 Pur jus de fruits (en ml) / / Yaourt 100 à 125 100 à 125 Fromage blanc 100 100	1	The same of the sa		
Biscuits secs / / Céréales 30 à 40 / Pâtisseries sèches emballées 30 30 Confiture, chocolat, miel 20 20 Fruit cru 100 100 Fruit cuit 100 100 Lait 1/2 écrémé (en ml) 125 160 Pur jus de fruits (en ml) / / Yaourt 100 à 125 100 à 125 Fromage blanc 100 100				
Biscuits secs / / Céréales 30 à 40 / Pâtisseries sèches emballées 30 30 Confiture, chocolat, miel 20 20 Fruit cru 100 100 Fruit cuit 100 100 Lait 1/2 écrémé (en ml) 125 160 Pur jus de fruits (en ml) / / Yaourt 100 à 125 100 à 125 Fromage blanc 100 100	80	50	40	Pain
Céréales 30 à 40 / Pâtisseries sèches emballées 30 30 Confiture, chocolat, miel 20 20 Fruit cru 100 100 Fruit cuit 100 100 Lait 1/2 écrémé (en ml) 125 160 Pur jus de fruits (en ml) / / Yaourt 100 à 125 100 à 125 Fromage blanc 100 100	1		1	Biscuits secs
Pâtisseries sèches emballées 30 30 Confiture, chocolat, miel 20 20 Fruit cru 100 100 Fruit cuit 100 100 Lait 1/2 écrémé (en ml) 125 160 Pur jus de fruits (en ml) / / Yaourt 100 à 125 100 à 125 Fromage blanc 100 100	1	-	30 à 40	
Confiture, chocolat, miel 20 20 Fruit cru 100 100 Fruit cuit 100 100 Lait 1/2 écrémé (en ml) 125 160 Pur jus de fruits (en ml) / / Yaourt 100 à 125 100 à 125 Fromage blanc 100 100	50			
Fruit cru 100 100 Fruit cuit 100 100 Lait 1/2 écrémé (en ml) 125 160 Pur jus de fruits (en ml) / / Yaourt 100 à 125 100 à 125 Fromage blanc 100 100	30	-		
Fruit cuit 100 100 Lait 1/2 écrémé (en ml) 125 160 Pur jus de fruits (en ml) / / Yaourt 100 à 125 100 à 125 Fromage blanc 100 100	100 à 150			
Lait 1/2 écrémé (en ml) 125 160 Pur jus de fruits (en ml) / / Yaourt 100 à 125 100 à 125 Fromage blanc 100 100	100 à 150			
Pur jus de fruits (en ml) / / Yaourt 100 à 125 100 à 125 Fromage blanc 100 100	250			
Yaourt 100 à 125 100 à 125 Fromage blanc 100 100	/	/	/	
Fromage blanc 100 100	/ 100 à 125	100 à 125	100 à 125	
	100 a 123			The second secon
	30 à 40	30	20	Fromage
Petit suisse 60 60 Lait infantile ou équivalent (en ml) / /	120 /		7	