



Afin d'assurer la qualité nutritionnelle des repas servis en restauration collective, le GEMRCN a notamment défini des critères et des fréquences de services de plat (sur la base minimale de 20 repas successifs), mais aussi des grammages portions à servir selon les convives et le type d'aliments.

L'objectif de cette rubrique est de vous aider à mieux comprendre chaque critère, en vous listant les éléments essentiels, illustrés ensuite par des exemples concrets (fiches recettes et/ou fiches techniques produits utilisées dans la restauration collective).

**Critère du mois :**

### » Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion (critère uniquement pour la population métropole)

**Objectif nutritionnel à atteindre :**

Augmenter les apports calciques

**Fréquences recommandées selon les catégories de population :**

Catégorie de population	Fréquences métropoles
Jeunes enfants en crèche de moins de 18 mois	10/20 mini
Jeunes enfants en crèche de plus de 18 mois	10/20 mini
Enfants de plus de 3 ans, adolescents, adultes, personnes âgées en cas de portage à domicile	8/20 mini
Personnes âgées en institution / en structure de soins	8/20 mini (au déjeuner)
	8/20 mini (au dîner)

Pour ce critère, le GEMRCN comptabilise uniquement le calcium laitier présent dans les composantes « entrée » et « fromage ». Cette flexibilité permet ainsi aux établissements ayant des menus à 4 composantes de respecter aussi le tableau de fréquence.

Le calcium laitier présent dans les accompagnements ou dans les plats protidiques (ex : Gratin de pommes de terre avec de l'emmental râpé, Rôti de porc sauce Morbier,...) et/ou le calcium venant d'autres aliments, viennent en complément.

## ALIMENTS CONCERNÉS

- 20 g de fromage à pâte pressée cuite comme le comté, l'emmental
- 30 g de fromage à pâte pressée non cuite comme l'Edam, le Gouda, la mimolette
- Certaines portions (à 16,6 g voire plus) de fromages fondus
- 30 g de fromage à pâte persillée comme le bleu d'Auvergne, le Roquefort
- Quelques portions (à 20 g voire plus) de spécialités fromagères à pâte fraîche enrichie

- Certaines portions (à 20 g voire plus) de spécialités fromagères à la chèvre enrichie

Il est important de se référer aux informations contenues dans les fiches techniques produits (notamment pour les fromages vendus sous marques) ; ces dernières sont établies par les industriels et peuvent être demandées à vos fournisseurs.

## Fiche recette

# Duo de fromages languedociens



### Famille alimentaire

Fromage

### Famille GEMRCN

- Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion

## BILAN / PORTION

Poids : 35 g Coût : 0,223 €

**Nutrition :** Energie : 118 kcal  
Protéines : 8,8 g  
Lipides : 9,1 g  
AGS : 5,85 g  
Glucides : 0,3 g  
Calcium : 192 mg  
Sodium : 215 mg

## INGREDIENTS POUR 100 13-15 ANS

	Quantité	PU	Total
Bûche de chèvre 45% kg	1,500 KG	7,597	11,396
Tomme noire rectangle 50% kg	2,000 KG	5,450	10,900

## DIAGNOSTIC GEMRCN

Cette recette met en œuvre 2 types de fromages : la tomme noire (pâte pressée non cuite) et la bûche de chèvre. Ils ont été quantifiés de façon à avoir au final 30 g net à consommer. Cela peut convenir pour les enfants en classe élémentaire, pour les adolescents, les adultes et les personnes âgées.

D'un point de vue « calcium laitier », la bûche de chèvre en apporte peu contrairement à la tomme noire. Mais avec les quantités prévues dans notre recette, ce duo de fromages apporte 192 mg de calcium laitier, sa fréquence recommandée est donc de 8/20 repas successifs minimum.

Attention cependant, lorsque l'on devra portionner ces fromages pour les jeunes enfants et prévoir des portions plus petites (16 à 20 g), l'apport en calcium laitier sera par conséquent moins important. et l'affectation GEMRCN risque de changer. Restez vigilant !

## PROGRESSION

- Portionner et dresser les fromages sur assiette, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C). Sortir 10 à 12 minutes avant de servir.



Vous vous posez des questions sur la recommandation du GEMRCN ?

Adressez-les à : [laetitia.allegre@aidomenu.com](mailto:laetitia.allegre@aidomenu.com)

Laëtitia Allègre - Diététicienne nutritionniste



## Tricorne jambon / fromage



Aidomenu ©

## BILAN / PORTION

Poids : 115 g Coût : 0,295 €

**Nutrition :** Energie : 310 kcal  
Protéines : 9,1 g  
Lipides : 21,3 g  
AGS : 7,04 g

Glucides : 20,4 g  
Calcium : 162 mg  
Sodium : 451 mg

## DIAGNOSTIC GEMRCN

Cette entrée est à comptabiliser dans 2 critères GEMRCN.

La présence de lait ½ écrémé et de reblochon de Savoie (un fromage à pâte légèrement pressée, non cuite, à croûte lavée) permet d'avoir un apport en calcium laitier de 162 mg par entrée ; ce feuilleté se classe donc dans les « fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion » - fréquence : 8/20 minimum pour un adulte.

Par contre, il ne faut pas oublier que le reblochon est également un fromage riche en lipides (27,6 g pour 100 g consommable). Associé avec la pâte feuilletée et la margarine, ces ingrédients font grimper le taux lipidique, qui dépasse le seuil fixé par le GEMRCN. Au final, cette recette est aussi une « entrée contenant plus de 15 % de lipides » - fréquence : 4/20 maximum pour un adulte.

## Famille alimentaire

Pâtisserie d'entrée

## Famille GEMRCN

- Entrées contenant plus de 15% de lipides
- Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion

## INGREDIENTS POUR 100 ADULTES

	Quantité	PU	Total
Pâte feuilletée margarine	sg 500/650 g	6,000 UN	1,257 7,542
Margarine de cuisine	500 g	0,450 KG	1,200 0,540
Farine ménagère T 55	1 kg	0,450 KG	0,420 0,189
Lait 1/2 écrémé UHT	1 lt	4,500 LT	0,590 2,655
Noix de muscade moulue	bt 1 lt	0,010 BT	18,380 0,184
Épaule de porc cuite standard	DD 5 kg	0,800 KG	3,900 3,120
Reblochon de Savoie 45% 450/500 g AOP		1,500 KG	8,790 13,185
Herbes de Provence moulu	es kg	0,010 KG	3,900 0,039
Œuf jaune liquide	1 lt	0,400 LT	4,900 1,960
Sel fin	1 kg	0,030 KG	0,210 0,006
Poivre blanc moulu	1 kg	0,005 KG	10,550 0,053

## PROGRESSION

- Déposer les plaques de pâte feuilletée sur le plan de travail, laisser dégeler 10 minutes.
- Préparer un roux blond, mouiller de la quantité de lait nécessaire. Cuire jusqu'à épaississement, ajouter la muscade et l'épaule de porc préalablement découpée en dés. Rectifier l'assaisonnement, refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- A l'aide d'un emporte-pièce, détailler la pâte feuilletée en cercles. Disposer au centre la préparation, ajouter le reblochon coupé en fines tranches. Parsemer d'herbes de Provence, dorer les pourtours au jaune d'œuf. Refermer les tricornes (3 pointes) en laissant un petit jour, chiqueter les bords. Dorer à nouveau les tricornes, cuire à four chaud (180/200 °C) 25 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

## SOURCES

- Recommandation relative à la nutrition n° J53-07 du GEMRCN, version 1.3, Août 2013
- Spécifications techniques n° B3-07-09 du GEMRCN, applicables au lait et aux produits laitiers, approuvé par décision n° 2009-03 du 30 juillet 2009 du comité exécutif de l'OEAP
- Questions/Réponses destinées aux gestionnaires sur les règles nutritionnelles en restauration scolaire, version 2, 28 janvier 2013
- Connaissance des aliments - Bases alimentaires et nutritionnelles de la diététique, Emilie FREDOT, Editions TEC et DOC, 2<sup>ème</sup> édition, 2009
- Table de composition des aliments CIQUAL 2012
- Base de données Aidomenu®