



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 dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100 mg et moins de 150 mg 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	8/20 mini
Jeunes enfants en crèche de plus de 18 mois	8/20 mini
Enfants de plus de 3 ans, adolescents, adultes, personnes âgées en cas de portage à domicile	4/20 mini
Personnes âgées en institution / en structure de soins	4/20 mini (au déjeuner)
	4/20 mini (au dîner)

En plus de la composante « fromage », on peut comptabiliser le calcium dans les composantes « entrées » dès lors qu'il provient d'une source laitière. Cette flexibilité permet ainsi aux établissements ayant des menus à 4 composantes de respecter aussi le tableau de fréquence. Le calcium que l'on peut retrouver dans les autres composantes « accompagnement » et « plat protidique », qu'il soit laitier ou non laitier, sert de complément.

ALIMENTS CONCERNÉS

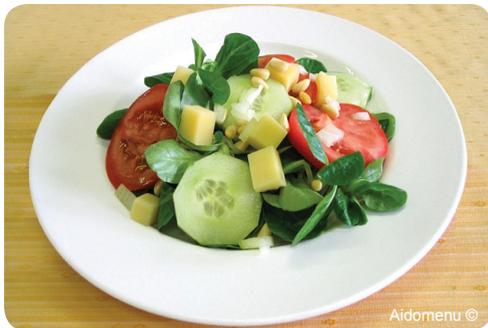
- 20 g de fromage à pâte pressée non cuite comme le saint-nectaire, la tomme de Savoie
- 30 g de fromage à pâte molle comme le brie, le coulommiers, le camembert
- 30 g de fromage à pâte persillée comme le bleu de Bresse, la fourme d'Ambert ou 20 g de roquefort, bleu d'Auvergne
- Quelques portions (de 16,6 g) de spécialités fromagères à pâte fraîche enrichie, natures ou aromatisées

- Certaines portions (de 25 g) de fromage à pâte molle au lait de chèvre

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

Giboulées de mâche et comté



Aidomenu ©

BILAN / PORTION

Poids : 110 g Coût : 0,550 €

Nutrition : Energie : 148 kcal
Protéines : 4,8 g
Lipides : 13,1 g
AGS : 2,86 g
Glucides : 2,7 g
Vitamine C : 22 mg
Calcium : 133 mg

DIAGNOSTIC GEMRCN

Cette entrée est à comptabiliser dans 2 critères GEMRCN pour les adultes.

En effet, étant constituée à hauteur de 78% de légumes crus (soit 85 g net à consommer dans l'assiette), notre salade composée fait partie des « crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits » - fréquence : 10/20 repas successifs minimum.

De plus, la présence de 12 g de comté rend cette entrée suffisamment riche en calcium laitier ; par conséquent, on peut la classer aussi dans les « fromages dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100 mg et moins de 150 mg par portion » - fréquence : 4/20 repas successifs minimum.

Famille alimentaire

Légume cru d'entrée

Famille GEMRCN

- Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits
- Fromages dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100 mg et moins de 150 mg par portion

INGREDIENTS POUR 100 ADULTES

	Quantité	PU	Total
Mâche barquette kg	4,000 KG	7,437	29,748
Tomate ronde cal 57/67	3,000 KG	1,500	4,500
Concombre cat 1 pièce	4,000 UN	0,93	3,720
Oignon jaune moyen	0,600 KG	0,52	0,312
Pignon de pin 1 kg	0,200 KG	25,000	5,000
Comté 45% bande marron kg AOP	1,200 KG	8,685	10,422
Huile de colza 5 lt	0,800 LT	1,201	0,961
Moutarde de Dijon en seau 5 kg	0,050 BT	0,940	0,047
Vinaigre balsamique 75 cl	0,100 BT	2,376	0,238
Sel fin 1 kg	0,015 KG	0,21	0,003
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	8,470	0,042

PROGRESSION

- Eplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Détailler les tomates et les concombres en rondelles, ciseler les oignons, essorer la mâche. Réserver.
- Confectionner une vinaigrette moutardée.
- Dresser la mâche, ajouter les rondelles de tomate et de concombre. Parsemer d'oignon ciselé, de pignons de pin et de comté préalablement détaillé en cubes. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Accompagner de sauce vinaigrette au départ.

Laëtitia Allègre - Diététicienne nutritionniste



Vous vous posez des questions sur la recommandation du GEMRCN ?

Adressez-les à : laetitia.allegre@aidomenu.com

Saint-paulin en tranche



Famille alimentaire

Fromage

Famille GEMRCN

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

BILAN / PORTION

Poids : 20 g Coût : 0,162 €

Nutrition : Energie : 74 kcal
Protéines : 4,7 g
Lipides : 6,1 g
AGS : 3,94 g

Glucides : 0,2 g
Calcium : 141 mg
Sodium : 144 mg

INGREDIENTS POUR 100 PERSONNES ÂGÉES

	Quantité	PU	Total
Saint Paulin 45% portion 20 g	100,000 UN	0,162	16,201

DIAGNOSTIC GEMRCN

La tranche de saint-paulin pèse ici 20 g (net à consommer). Avec un apport de 141 mg de calcium laitier, la fréquence recommandée de cette portion de fromage est de 4/20 repas successifs minimum. Toutefois, si l'on prévoit un grammage plus important de ce même fromage pour des adolescents, adultes, ou personnes âgées en institution, l'apport en calcium laitier passera par exemple à 212 mg pour 30 g consommable ou 282 mg pour une part de 40 g.

Et la fréquence GEMRCN ne sera plus de 4/20 repas successifs minimum mais de 8/20 repas successifs minimum !

PROGRESSION

- Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °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, 2ième édition, 2009
- Table de composition des aliments CIQUAL 2012
- Base de données Aidomenu®