

Comment est garanti l'équilibre des repas en restauration collective : Le tableau fréquentiel



Le GEM RCN

Le **GEM RCN** établit des recommandations claires pour la restauration collective.

Il définit les fréquences alimentaires minimales et maximales sur un cycle de 20 repas consécutifs pour garantir une nutrition optimale.

Selon le cadre réglementaire du décret du 30/09/2011 ainsi que les mesures du PNNS.

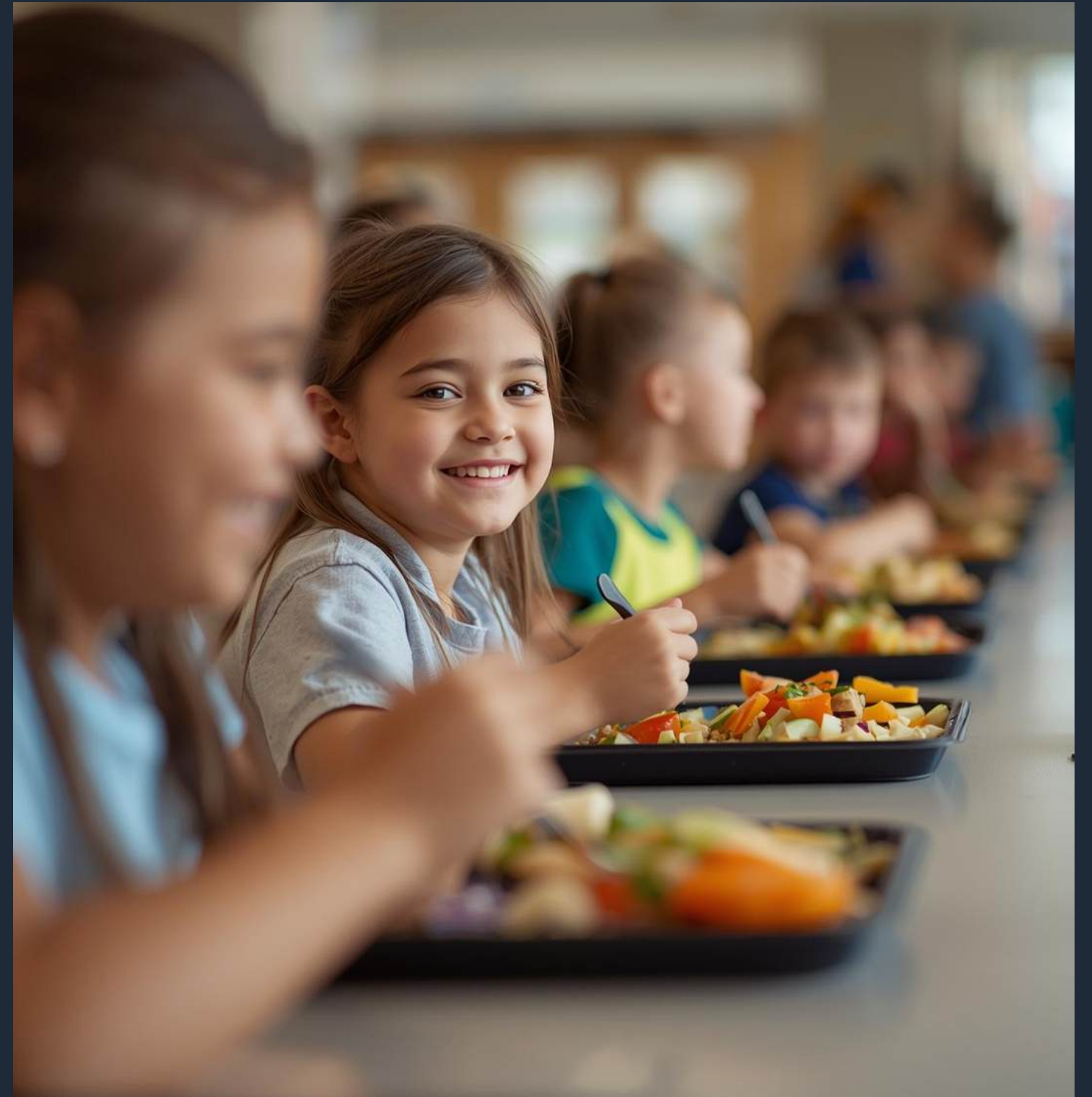


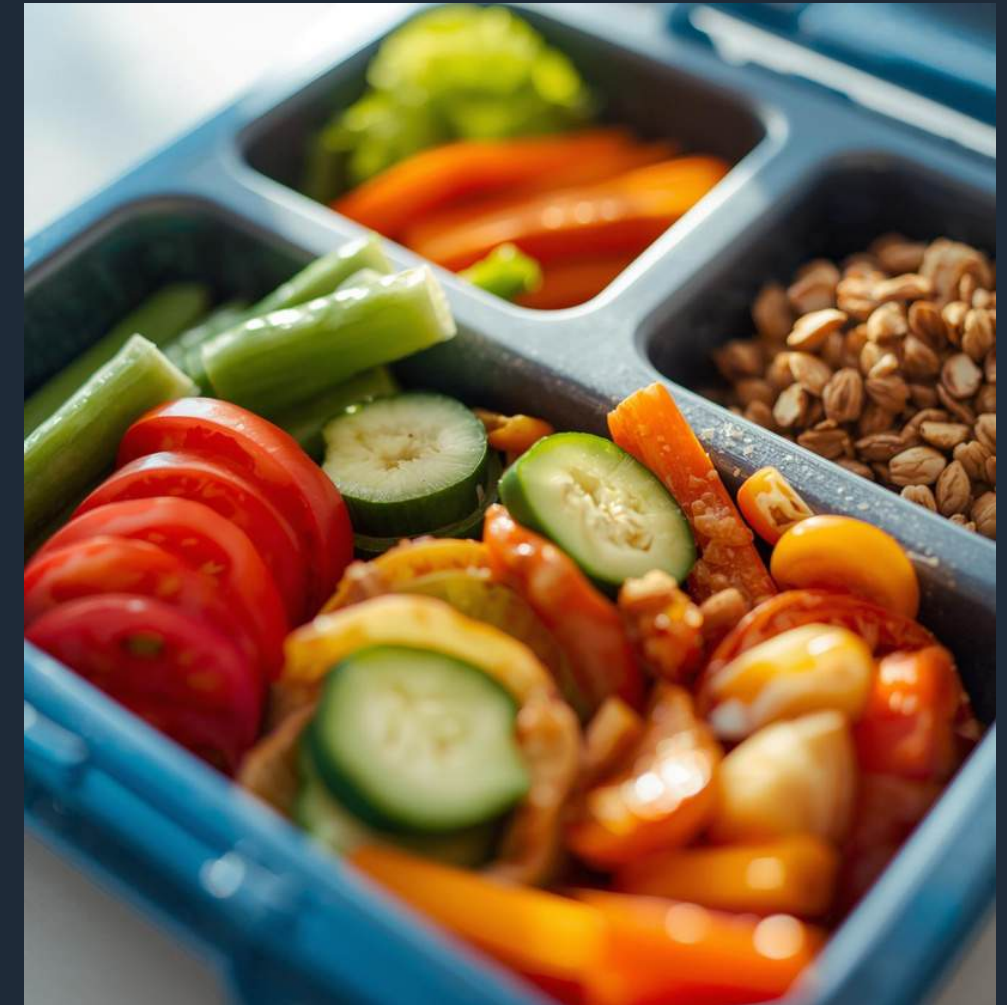
Tableau des fréquences sur 20 repas

Période du ... au ... (au moins 20 repas)	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée
Entrées contenant plus de 15 % de lipides						4/20 maxi
Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits						10/20 mini
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides						4/20 maxi
Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1						2/20 maxi
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant un P/L ≥ 2						4/20 mini
Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie						4/20 mini
Préparations ou plats prêts à consommer contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf						- Enfants scolarisés et adolescents : 3/20 maxi - Adultes : 4/20 maxi
Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes						10 sur 20
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales						10 sur 20
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion (4)						8/20 mini
Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 mg et moins de 150 mg par portion (4)						4/20 mini
Laitages (produits laitiers frais, desserts lactés) contenant plus de 100 mg de calcium, et moins de 5 g de lipides par portion						6/20 mini
Desserts contenant plus de 15 % de lipides						3/20 maxi
Desserts ou laitages contenant plus de 20 g de glucides simples totaux par portion et moins de 15 % de lipides						4/20 maxi
Desserts de fruits crus 100 % fruit cru, sans sucre ajouté (5)						8/20 mini

Menu équilibré

Un repas équilibré en restauration scolaire pour ILM, se compose de **quatre composantes** : une entrée*, un plat , une garniture, un produit laitier* ou un dessert*.

Cette structure assure une nutrition optimale pour les élèves tout au long de leur année scolaire.



*Selon le menu prévu une de ces composantes sera supprimées pour le repas

Engagements contractuels

Dans le cadre de la **Loi EGAlim**, il est prévu que soit servi 50 % de produits de qualité, tels que (Label Rouge et AOC, HVE...) dont 20% de produit BIO

Le contrat prévoit un plan de progrès qui dépasse les objectifs EGAlim : 60% de produits labellisés ainsi que 25% de produits BIO depuis 2025.

En 2027 l'objectif sera d'obtenir 70% de produits labellisés et 30% de produits BIO

De plus, 20 % de nos produits sont locaux, en adéquation avec la loi AGECL et la loi Climat Résilience

