

Grammage du repas de midi pour les maisons relais

(à titre indicatif – poids net dans l'assiette prêt à consommer en grammes ou en ml)

Aliments	3 à 4 ans	5 à 9 ans	10 à 12 ans
Potage (facultatif)	100 ml	125 ml	125 ml
Salade verte (facultatif)	25g	50/80g	80/100g
Viande ou poisson ou œuf (sans os ni arrêtes)	30-60g	40-70g	100-130g
Légumes cuit ou crus	150g	200g	200g
Pommes de terre	100g	150g	200g
Riz	100g	150g	200g
Pâtes	120g	150g	200g
Matière grasse (huile)	15g	15g	20g
Dessert	50g	100g	125g
Valeur énergétique	350 kcal	500 kcal	600 kcal

Il est conseillé d'utiliser du sel iodé