

**FREQUENCES RECOMMANDEES DE SERVICE DES PLATS POUR LES REPAS DES ENFANTS DE PLUS DE 3 ANS, DES ADOLESCENTS,  
DES ADULTES ET DES PERSONNES AGEES EN CAS DE PORTAGE A DOMICILE (1) (2) (3)**

| Période du<br>(au moins 20 repas )  | Entrée | Plat<br>protidique | Garniture ou<br>accompagnement | Produit<br>laitier | Dessert | Fréquence<br>recommandée |
|---|--------|--------------------|--------------------------------|--------------------|---------|--------------------------|
| Entrées contenant plus de 15% de lipides  |        |                    |                                |                    |         | 4/20 maxi                |
| Crudités légumes ou fruits  |        |                    |                                |                    |         | 10/20 mini               |
| Produits frits ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides  |        |                    |                                |                    |         | 4/20 maxi                |
| Plats protidiques ayant un rapport P/L < ou = à 1   |        |                    |                                |                    |         | 2/20 maxi                |
| Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70% de poisson, et ayant un P/L > ou = 2  |        |                    |                                |                    |         | 4/20 mini                |
| Vianades non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie  |        |                    |                                |                    |         | 4/20 mini                |
| Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson, d'œuf et/ou de fromage, contenant moins de 70% de viande, de poisson ou d'œuf |        |                    |                                |                    |         | 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  |        |                    |                                |                    |         | 10 sur 20                |
| Fromages contenant plus de 150mg de calcium par portion   |        |                    |                                |                    |         | 8/20 mini                |
| Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100mg et moins de 150mg de calcium par portion  |        |                    |                                |                    |         | 4/20 mini                |
| Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium, et moins de 5g de lipides, par portion                                    |        |                    |                                |                    |         | 6/20 mini                |
| Desserts contenant plus de 15% de lipides   |        |                    |                                |                    |         | 3 /20 maxi               |
| Desserts et produits laitiers contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de lipides                               |        |                    |                                |                    |         | 4/20 maxi                |
| Desserts de fruits crus   |        |                    |                                |                    |         | 8/20 mini                |