

Un Menu type au



Repas fournis par la société GARIG; située à Bouc-Bel-Air

Au Menus (Grammage moyen maternelle-élémentaire) :

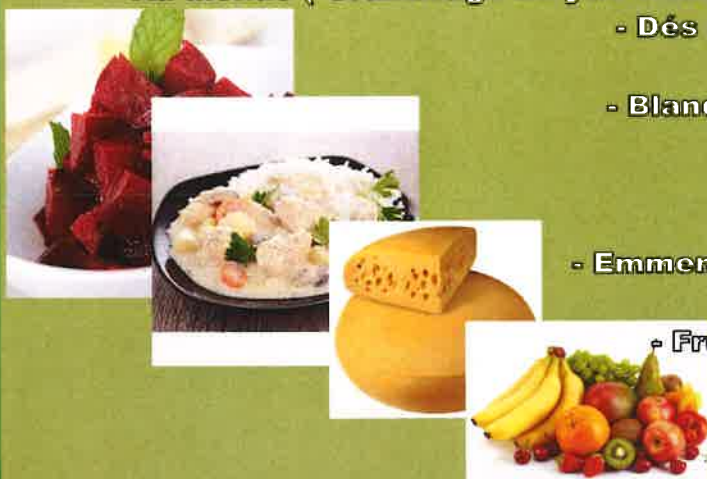
- Dés de Betteraves (60g)

- Blanquette de Veau (60g)

- Riz (140g)

- Emmental à la coupe (20g)

- Fruit de Saison (100g)



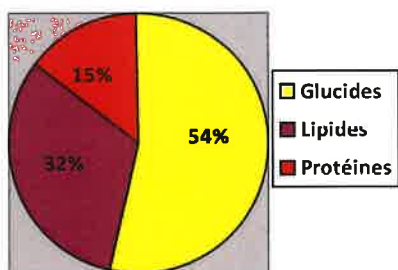
Un repas équilibré doit toujours contenir :

- Des légumes
- Des féculents
- De la viande, du poisson ou des œufs
- Un produit laitier
- Une crudité de légume ou de fruit
- De l'eau à volonté
- Du Pain

Les repas sont toujours accompagnés de 30 à 40g de pain par enfant.

Analyse Nutritionnelle -> Ce repas est composé de :

Il couvre 40% de l'apport énergétique journalier (norme 35 à 40%)



Normes :

- Glucides 50 à 55%
- Lipides 30 à 35%
- Protéines 10 à 15%

- 6 mg de Fer soit **80% des ANC*** (= 6 à 10mg)
- 250mg de Calcium soit **25% des ANC** (= 1200mg)
- 90mg de Vitamine C soit **112% des ANC** (= 80mg)
- 8g de Fibres alimentaires soit **60% des ANC**

Lexique :

***AEJ** : Apport énergétique journalier

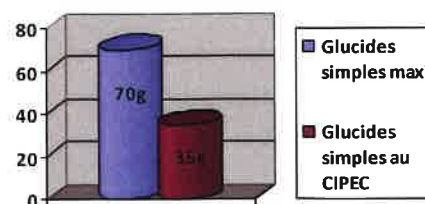
***ANC** : Apports Nutritionnels conseillés

BASES :

- ANSES
- CIQUAL
- PNNS
- GEMRCN

Nous fournissons également un goûter équilibré contenant :

- **Du Pain (40g)**
- **Miel/Confiture/Pâte à tartiner (20g)**
- **Une demi portion de fruit (50g)**



Glucides simples totaux de la journée au CIPEC = 35g, plus de la moitié sont des sucres naturels issus de fruits (Fructose)