

**MARCHE DE PREPARATION ET LIVRAISON DE REPAS EN LIAISON FROIDE**

Tableau résumant les grammages des portions d'aliments nécessaires pour la population accueillie à la  
**MAS FAM « Les Jardins de l'Abbaye » de Longeville**  
 (basé sur le GEMRCN de 2015)

*Ces portions s'entendent prêt à consommer (+/- 10%), sans assaisonnement sauf précisions. (Tenir compte de la perte à la cuisson).*

<b>PRODUITS PRETS A CONSOMMER EN grammes</b> <b>REPAS PRINCIPAUX (entrées)</b>	<b>ADULTES</b>
<b>PAIN</b>	50 à 100
<b>CRUDITE SANS ASSAISONNEMENT</b>	
Avocat	100
Concombre, endive, radis, champignon cru, fenouil	100
Carottes, céleri et autres racines, chou râpé, tomate	120
Melon, pastèque	150
pamplemousse	1/2
Salade verte	60
Salade composée à base de crudités	100
<b>CUIDITE SANS ASSAISONNEMENT</b>	
Asperge, fond artichaut	100
Artichaut entier	1
Toutes les autres cuites : betterave, céleri, chou -fleur, haricot vert, blancs de poireau, soja, cœur de palmier, salade composée de cuites...	120
Terrine de légumes	50
Potage de légumes	¼ litre
<b>ENTREES DE FECULENTS</b>	
Toutes salades de féculents (de riz, de pomme de terre, de pâtes...)	150
<b>ENTREES PROTIDIQUES</b>	
Œuf dur	1 à 1,5
sardines	2
Hareng, maquereau, thon naturel, surimi, jambons crus et cuits, pâté, terrine, mousse, rillettes, salami, saucisson, mortadelle	50
Pâté en croute	65
<b>ENTREES DE PREPARATIONS PATISSIERES SALEES</b>	
Nems , crêpes, friand, feuilleté	100
Pizza, tarte salée	90
<b>ASSAISONNEMENT HORS D'ŒUVRE</b>	
Matière grasse	8

PRODUITS PRETS A CONSOMMER EN grammes <b>REPAS PRINCIPAUX (protéines) (suite)</b>	ADULTES
<b>BOEUF</b>	
Bœuf braisé, sauté, bouilli, boulettes de bœuf	120
Roti, steak, steak haché, viande hachée de bœuf, hamburger	100
<b>VEAU</b>	
Sauté, blanquette, paupiette	120
Escalope, rôti, steak, steak haché, viande hachée de veau, hamburger, rissolette	100
<b>AGNEAU MOUTON</b>	
Sauté sans os, cote avec os, boulette	120
Gigot, merguez	100
<b>PORC</b>	
Sauté sans os, cote avec os	120
Roti, grillage, andouillette, saucisse, jambon, palette	100
<b>VOLAILLE LAPIN</b>	
Cordon bleu, sauté, paupiette, émincé, brochette	120
Roti, escalope, escalope panée, aiguillette, blanc, saucisse, nuggets, beignet	100
Cuisse, haut de cuisse, pilon	180
<b>ABATS</b>	
Foie, langue, boudin, rognon	100
Tripes avec sauce	200
<b>ŒUFS (plat principal)</b>	
Œuf dur	2
omelette	120
<b>POISSON sans sauce</b>	
Tous les poissons quelle que soit la préparation	120
<b>PLATS COMPOSES</b>	
<i>(choucroute, paella, hachis Parmentier, légumes farcis, lasagne..)</i> Poids de la protéine dans le plat composé	120
<i>(choucroute, paella, hachis Parmentier, légumes farcis, lasagne..)</i> Poids de la portion du plat total	300
<b>Préparations pâtisseries</b> : crêpes, pizza, croque, quiche..)	200
quenelle	120
<b>SAUCE POUR LES PLATS (partie protéinée)</b>	
Poids de la matière grasse	8

<b>PRODUITS PRETS A CONSOMMER EN grammes</b> <b>REPAS PRINCIPAUX (accompagnement des plats)</b>	<b>ADULTES</b>
<b>LEGUMES CUIITS</b>	150
<b>FECULENTS CUIITS</b>	
Pate, riz, pomme de terre, frites, légumes secs...	250
chips	60
<b>SAUCE POUR LES PLATS (partie accompagnement)</b>	
Poids de la matière grasse	8
<b>PRODUITS PRETS A CONSOMMER EN grammes</b> <b>REPAS PRINCIPAUX (fromages et desserts)</b>	<b>ADULTES</b>
<b>LAITAGES :</b>	
Fromage blanc	100
yaourt	125
Petit suisse	120
<b>DESSERTS</b>	
Lactés	120
mousses	12cl
Fruits crus ou cuits	150
Fruits secs	30
Glace, sorbet	120
Pâtisseries fraîches ou surgelées	80
Pâtisseries sèches emballées	30
Biscuits d'accompagnement	20

<b>PRODUITS PRETS A CONSOMMER EN grammes</b> <b>Petit déjeuner, collation</b>	<b>ADULTES</b>
<b>PAIN</b>	80
céréales	60
Pâtisseries sèches emballées	50
Pâtisserie type quatre quarts	60
Confiture, miel, chocolat	30
Fruits crus ou cuits	150
Fruits secs	30
Lait demi écrémé	250
Fromage blanc	100
yaourt	125
Petit suisse	120
beurre	16
Jus fruit pur jus sans sucre ajouté	200