

Annexe 6 - Liste des plats et calibrage des portions unitaires

Désignation	Poids ou quantité
HORS D'OEUVRE	
Avocat nature ou avec sauce	1/2
Avocat garni (crabe, thon, crevettes décortiquées, surimi,)	½ + 30 g
Salade composée	120 g
Pamplemousse	1/2
Tomate (fromage, mozzarella, feta,)	120 g
Artichaut entier, fond ou cœurs d'artichaut, asperges et/ou équivalent	120 g
Terrine, pâté, rillettes	70 g
Cœur de palmier	90 g
Salade de gésiers confits	60 g de gésiers
Melon	200 g
Melon + jambon cru	160 g + 50 g
Charcuterie (saucisson sec, à l'ail, cervelas, salami, mortadelle,)	70 g
Cornet de jambon + macédoine	50 g + 50 g
Friand 1 pièce	60 g
Hors d'œuvre en croûte chaud	80 g
Filet de hareng (2 pièces) + pommes à l'huile	80 g + 100 g
Brick (au thon, poisson, crevettes,)	120 g
Œuf garni (mayonnaise, thon, mimosa,)	1,5
Crêpes farcis (fromage, viande,)	120 g
Mini quiche ou tarte (aux légumes et/ou viandes)	140 g
Nems, pâté impérial, rouleau de printemps avec viande et crevette	120 g

Désignation	Poids ou quantité
PLATS PRINCIPAUX	
Œuf	2
Viande sans os pièce (Bœuf, veau, porc, agneau)	160 g
Viande avec os pièce (Bœuf, veau, porc, agneau)	210 g
Viande sans os bouilli (sauté,)	210 g
Viande avec os bouilli cuit (navarin,)	240 g
Steak haché	150 g
Cuisse de lapin (chasseur, à la moutarde,)	220 g
Rôti farci (ex : aux fruits secs)	170 g
Civet sans os (biche, chevreuil, sanglier,)	180 g
Civet avec os (biche, chevreuil, sanglier,)	210 g
Volaille avec os (1/4 poulet, ½ coquelet,)	300 g
Volaille avec os cuit (rôti de dinde, dindonneau,)	150 g

Volaille bouillie sans os (blanquette, sauté, fricassée,)	210 g
Magret de canard	170 g
Endives au jambon 2 pièces	280 g
Croustade (andouillette, moules, ris de veau, fruit de mer,)	180 g
Pâtes (spaghettis, tagliatelles,...) à la bolognaise (150 g de garniture)	300 g
Hachis Parmentier (viande max 15% MG) + salade verte	150 g viande
Lasagnes + salade verte	150 g viande
Cassoulet	260 g viande
Choucroute garnie	200 g viande
Choucroute de la mer	180 g poisson
Couscous	230 g viande
Couscous poissons	180 g poisson
Paëlla	200 g garniture
Pot-au-feu	180 g viande
Potée auvergnate	180 g viande
Tartiflette	300 g
Beignet de poisson	150 g
Brochette de poisson pané ou non (minimum 2 poissons	170 g
Calamars à la romaine	170 g
Moules (marinière, à la crème,)	0.5 l ou 500 g
Poisson (filet, steak, pavé)	180 g
Poisson (darne, entier, ...)	200 g
Brandade de morue + salade	120 g poisson
Calamars (basquaise, armoricain, ...)	170 g
Légumes, féculent seuls ou accompagnant le plat protidique	A discrétion

Désignation	Poids ou quantité
FROMAGES- LAITAGE	
Fromage (Portion, pâtes cuites, Munster, Saint Maure, Comté, ...)	50 g
Fromage blanc 0%/20%/40% MG	100 g
Yaourt nature, sucré ou aux fruits 0%/20%/40% en pot unitaire	125 g

Désignation	Poids ou quantité
DESSERTS	
Ananas, melon, orange, pêche, nectarine, poire, raisin, ...	200 g
Bavarois, clafoutis, choux à la crème, galette des rois à la frangipane, tarte aux fruits, flan pâtissier, pâtisseries...	150 g
Beignets, ...	75 g
Verrines composées (trois éléments)	120 g
Croquant aux chocolats, gâteau breton, millefeuille, mystère, Pavé ou gâteau 150 g au caramel et/ou au café, poire Belle Helene	150 g

Pâtisserie maison	150 g
Tarte ou tartelette variées	150 g
Eclair (au café, chocolat,...), religieuse	90 g

Désignation	Poids ou quantité
PAIN/DIVERS/CONDIMENTS	
Petit pain, pain spéciaux	50 g
Demi-baguette	120 g
Mini viennoiserie	25 g
Beurre (nature, salé, ½ sel)	10 g
Sel, poivre, moutarde, 2 vinaigres minimum dont 1 balsamique, 2 huiles minimum dont 1 d'olive, jus de citron, vinaigrette, sauce salade, mayonnaise, ketchup, cornichon, sauce piquante,	A discrétion

