

Quantités Fourchette verte servies au repas de midi

	 junior 4 à 6 ans	 junior 7 à 12 ans	 junior 13 à 15 ans
Aliment protéiné : <i>(poids cuit, prêt à manger)</i> Légumineuses ou Œuf ou Tofu / tempeh / seitan ou Soja texturé ou Viande¹ ou poisson ou Fromage : pâte dure / pâte molle / frais à max. 6% MG	100 g 1 œuf 50 g 60 g 40 g 15 g² / 30 g² / 100 g	125 à 160 g 2 œufs 75 à 90 g 75 à 100 g 60 à 70 g 30 g² / 60 g² / 150 à 200 g	160 g 2 à 3 œufs 100 g 100 g 80 g 30 g² / 60 g² / 150 à 200 g
Légumes crus <i>(salades)</i> et/ou Légumes cuits	100 g	100 à 120 g	150 g
Féculent : <i>(poids cuit)</i> Pâtes, riz, semoule de blé, millet, orge, autres céréales, légumineuses ou Pommes de terre et/ou Pain	Quantités à titre indicatif À adapter selon les besoins individuels, la faim et l'activité physique		
	100 g 180 g	110 à 150 g 220 à 270 g	175 g 270 g
Dessert : <i>(privilégier les fruits ou les desserts lactés)</i> Fruits crus ou cuits ou Dessert lacté	100 g 100 g	110 à 120 g 150 à 200 g	120 g 150 à 200 g

Les matières grasses pour cuisiner seront choisies en fonction des recommandations de Fourchette verte.

Pour les enfants à fort appétit, la deuxième assiette se compose de légumes surtout, et de féculents.

¹ La charcuterie est présente au maximum **2 fois par mois**

² La quantité peut être doublée selon la préparation culinaire