

Aliments	Kcal / 100 g	Portion à la cantine	Repas 1		Repas 2	
			Nombre	Kcal	Nombre	Kcal
<b>ENTREE</b>			Nombre	Kcal	Nombre	Kcal
Filet de maquereaux	199	60 g				
Salade de choux / jambon / Comté	170	60 g				
Sardine beurre	305	60 g				
Salade verte	13	60 g				
Avocat	169	75 g				
Chou rouge	31	60 g				
Carottes rapées	32	70 g				
Tomates	21	80 g				
Betteraves	43	80 g				
Salade d'endives	56	250 g				
Mousse de canard	405	50 g				
Saucisson à l'ail	286	50 g				
Macédoine	120	80 g				
Œuf dur	134	100 g				
Mayonnaise	340	10 g				
Vinaigrette	450	10 g				
<b>PLAT</b>			Nombre	Kcal	Nombre	Kcal
Escalope de dinde	106	100 g				
Steak hâché	204	100 g				
Canellonis au gratin	390	180 g				
Donuts de poulet	253	140 g				
Aile de raie	80	140 g				
Poisson pané	175	140 g				
Semoule	360	150 g				
Frites	250	250 g				
Salade verte	13	60 g				
Purée de pomme de terre	88	150 g				
Julienne de légumes	70	120 g				
Sauce poulet	436	110 g				
Sauce citron	50	110 g				
<b>DESSERT</b>			Nombre	Kcal	Nombre	Kcal
Pomme	52	150 g				
Banane	90	120 g				
2 Clémentines	44	120 g (poids des 2)				
Compote de fruits	104	100 g				
Yaourt aromatisé	100	100 g				
Emmental	415	30 g				
Camembert	312	20 g				
Biscuits	475	20 g				
Tarte normande	280	90 g				
Fromage blanc	65	120 g				
<b>AUTRE</b>			Nombre	Kcal	Nombre	Kcal
Pain	265	50 g				

Kcal = Kilocalorie  
Nbr = Nombre

**Opération à réaliser pour chaque plat :**

**(Nbr de kcal x Portion) / 100**

**TOTAL**

Nbr de  
plats  
pris

Nbr de  
Kcal  
conso

Nbr de  
plats  
pris

Nbr de  
Kcal  
conso