



## GEMRCN

Avec pour mission d'améliorer la qualité nutritionnelle des repas servis en collectivité, le GEMRCN - Groupe d'Etude des Marchés Restauration Collective et Nutrition – est un fil conducteur dans les développements Côte Ouest Sélectal.

Vous trouverez dans ce chapitre les informations nutritionnelles détaillées et les recommandations de fréquence d'utilisation GEMRCN pour un certain nombre de nos produits.

Cette transcription nutritionnelle est un travail de longue haleine : les autres produits de nos gammes sont en cours d'analyse et viendront compléter la liste ci-après au fil des mises à jour de notre catalogue.

Vous retrouverez les informations nutritionnelles et les conseils GEMRCN sur nos emballages.

## Les salés

REF RHD	p.	DÉSIGNATION	VE KJ		VE KCAL		LIPIDES (en g)		dont AGS		GLUCIDES (en g)		dont SUCRES (en g)		PROTÉINES (en g)		SEL (en g)		POIDS DE LA PORTION (en g)	CATÉGORIE GEMRCN	FRÉQUENCE GEMRCN
4323	10	PRÉPARATION AROMATIQUE MULTI USAGE MILANAISE	1627	763	389	182	11	2,8	4,5	0,4	66	39	61	4,7	5,9	3,1	10,9	0,86	125	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4347	10	PRÉPARATION AROMATIQUE MULTI USAGE INDONÉSIENNE	1104	706	264	169	2,5	2,1	0,4	<0,1	46	36	38	2,4	13	3,4	27,1	1,7	123	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4320	10	PRÉPARATION AROMATIQUE MULTI USAGE CANTONAISE	1354	810	321	191	4,7	2,4	0,4	0,2	54	38	50	3,9	12	3,6	14,5	1,2	125	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4375	11	PRÉPARATION AROMATIQUE POUR CHILI	1386	250	332	60	9,2	1,6	1,3	<0,1	40	7,1	14	2,5	23	4,1	7,3	1,3	18 (sans haricot rouge)	pas de catégorie	pas de recommandation
4354	27	SALADE DE CÉRÉALES	1493	542	357	130	6,6	4,5	0,5	0,1	63	19	1,5	0,5	12	3,5	3,4	1	82,5	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4353	27	PASTA FIESTA	1477	502	349	119	4,9	3	0,8	0,4	63	19	7,1	2,1	12	3,6	4,0	1,2	81	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
6683	27	TABOULÉ ROYAL	1410	565	333	135	3,5	5,5	0,4	0,7	60	17	5,2	1,5	14	3,9	4,3	1,2	77,5	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4337	27	TABOULÉ DU SOLEIL	1508	467	356	110	3,6	1,1	0,3	<0,1	68	21	1,4	0,4	12	3,8	2	0,63	63	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
1338	27	TABOULÉ FRAÎCHEUR	1500	482	355	114	4,5	1,4	0,5	0,2	65	21	3,4	1,1	12	3,8	3,8	1,2	82	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4356	27	SALADE DE PERLES DE CEREALES FAR WEST	1482	465	350	110	3,2	3,3	0,3	0,3	68	17	8,1	2,0	11	2,8	3,5	0,88	78	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4340	27	SALADE DE PATES BRETONNE	1503	581	355	139	3,9	8,8	1	1,9	64	12	5,1	1,1	13	2,5	2	0,48	80	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4341	27	SALADE DE PATES ITALIENNE	1506	625	356	150	3,5	8,1	0,6	1,7	68	16	11	2,7	11	2,7	2,3	0,65	79	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
1301	30	PURÉE DE CELERI AU BEURRE	1637	600	389	143	12	4,4	6,7	2,4	60	22	3,8	1,4	8	2,9	4,5	1,7	200	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
1302	30	PURÉE DE CAROTTE AU BEURRE	1562	475	374	114	6,5	1,1	3,8	0,8	69	22	11	1,2	7,9	3	4	0,41	200	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
1303	30	PURÉE DE BROCOLI AU BEURRE	1656	610	394	145	12	4,4	6,8	2,4	60	22	4,3	1,6	9,4	3,5	4	1,5	200	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
1305	30	PURÉE AUX LEGUMES ANCIENS	1442	478	341	113	3,1	1	2,3	0,8	66	22	6,4	2,1	8,9	2,9	3,1	1,1	200	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
1317	30	PURÉE À LA PATATE DOUCE	1488	495	352	117	3,4	1,1	2,2	0,7	69	23	6	2	8,3	2,8	3	1	200	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4277	30	PURÉE PRINTANIÈRE	1483	495	351	117	3,3	1,1	2,3	0,8	66	22	3,3	1,1	11	3,7	3,5	1,2	200	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
1310	30	GRATIN DE POMMES DE TERRE	1355	293	320	69	2,3	1	0,6	0,5	64	12	16	4,5	7,7	2,6	3,5	0,6	100	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4380	30	POMMES MONT DORE	1619	648	384	154	8,2	3,3	5,2	2,1	63	25	5,7	2,3	12	4,8	3,8	1,5	200	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4371	30	POLENTA	1797	788	427	187	14	6,1	7,1	3,3	62	25	0,5	5,9	13	8	0,3	0,23	155	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4378	30	GNOCCCHIS A LA ROMAINE HYPOSODÉ	1876	776	447	185	18	6,9	11	4,2	55	22	1,2	6,1	15	8,3	0,5	0,28	153	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4383	30	RISOTTO PIÉMONTAISE	1621	534	383	127	3,4	4,7	1,2	2,9	80	19	1,6	0,5	6,7	1,8	4,5	1,1	150	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4381	31	TRIO DE CÉRÉALES PRINTANIER	1465	857	345	203	2,1	5,2	0,1	0,5	69	33	1,9	0,9	12	5,8	2,50	1,2	135,8	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20

POUR 100 G DE PRÉPARATION

POUR 1 PORTION

## Les salés

REF RHD	P.	DÉSIGNATION	VE KJ		VE KCAL		LIPIDES (en g)		dont AGS		GLUCIDES (en g)		dont SUCRES (en g)		PROTÉINES (en g)		SEL (en g)		POIDS DE LA PORTION (en g)	CATÉGORIE GEMRCN	FRÉQUENCE GEMRCN
4391	31	CUISINE DE CŒUR DE BLÉ	1600	482	378	114	6,1	1,8	1,3	0,4	66	20	1,3	<0,5	14	4,2	3,30	0,98	134	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4357	31	CŒUR DE BLÉ LOUISIANNE	1574	469	372	111	5,2	1,5	0,5	0,2	67	20	7,9	2,4	13	3,9	2,8	0,83	134	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4395	31	MULTICÉRÉALES AUX 5 LÉGUMES	1502	887	355	211	5,3	7,5	0,5	0,7	63	29	2,4	1,1	13	6,1	3	1,4	135	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4393	31	DUO DE CÉRÉALES À L'ITALIENNE	1502	588	364	141	4,6	4,6	0,2	0,4	66	21	4,3	1,3	14	4,3	3,3	1	140	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4394	31	DUO DE CÉRÉALES COUNTRY	1563	591	371	141	8,6	5,7	2,1	1	59	19	4,5	1,4	13	4	3,5	1,1	140	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4389	31	MULTICÉRÉALES FAÇON PESTO	1533	858	363	204	6,7	7,3	1,1	0,9	59	27	0,4	<0,5	14	6,4	4,8	2,2	125	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4372	31	GATEAU DE SEMOULE ORIENTALE	1632	816	386	194	8	7	1,9	1,2	65	27	4,1	1,7	13	5,5	1,2	0,53	131	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4396	31	ASIA PASTA	1453	747	343	177	2,3	3,3	0,3	0,4	68	31	5,6	2,5	12	5,5	2,8	1,3	125	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4400	31	PERLES DE CÉRÉALES ASIA WOK	1491	878	357	210	3,7	6	1,5	0,7	65	32	4	1,9	13	6,2	2,7	1,3	136	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
4399	31	CÉRÉALES AUX 2 LEGUMES	1461	864	344	205	0,6	4,5	0,4	0,6	70	34	4,2	2	13	6,3	2,8	1,3	136	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20
3813	49	TABOULÉ BIO	1548	516	366	123	5	3,9	0,8	0,6	66	18	4,5	1,2	11	3	2,8	0,75	80	légumes secs, féculents ou céréales	10 repas sur 20

■ POUR 100 G DE PRÉPARATION

□ POUR 1 PORTION



Céréales  
aux légumes

# Les mousses

REF RHD	P.	DÉSIGNATION	VE KJ		VE KCAL		LIPIDES (en g)		dont AGS		GLUCIDES (en g)		dont SUCRES (en g)		PROTÉINES (en g)		SEL (en g)		POIDS DE LA PORTION (en g)	CATÉGORIE GEMRCN	FRÉQUENCE GEMRCN
4502	35	MOUSSE NOIX DE COCO	2098	307	500	73	21	2,9	19,2	2,5	70	9,6	56	8	7,2	2,1	0,45	0,1	51	Desserts <15% lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4505	35	MOUSSE CAFÉ	2005	302	480	72	18	2,6	16,3	2,2	71	9,7	55	7,9	7,3	2,4	0,10	0,05	51	Desserts <15% lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4510	35	MOUSSE PRALINÉ	2068	309	495	74	21	2,9	17,1	2,3	68	9,3	53	7,6	8,2	2,5	0,09	0,05	51	Desserts <15% lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4517	35	MOUSSE SPECULOOS	2037	546	487	83	18	3,0	14,2	2,4	74	11	54	8,8	7,1	2,9	0,10	0,06	52	Desserts <15% lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4516	35	MOUSSE FRAMBOISE	1972	339	472	81	17	2,9	15,4	2,3	72	11	55	8,9	7,2	2,9	0,11	0,06	52	Desserts <15% lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
S667	35	MOUSSE CAPPUCCINO ECUME DE LAIT	2094	312	501	75	23	3,2	20	2,6	61	8,5	47	7	12	2,9	0,26	0,07	51	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
S682	35	MOUSSE AU CARAMEL D'ISIGNY AU BEURRE SALE ET SEL DE GUERANDE	2051	302	488	72	19	2,7	16	2,2	72	9,8	56	8	7,2	2,1	1	0,15	51	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4518	35	MOUSSE CARAMEL	2012	339	481	81	18	2,9	16	2,4	76	12	59	9,4	3,4	2	0,22	0,07	53	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
S669	35	MOUSSE CHATAIGNE	2022	330	481	79	19	3	17	2,5	73	11	54	8,8	3,9	1,8	0,13	0,05	53	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4509	35	MOUSSE CHOCOLAT BLANC	2169	385	519	92	25	4,2	14	2,4	66	11	37	7,0	7,0	2,6	0,08	0,05	54	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
S720	35	MOUSSE CHOCOLAT	1861	454	445	109	18	4,2	14	3,3	61	14	44	11	6,3	2,9	0,61	0,16	60	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4501	35	MOUSSE CHOCOLAT	2015	357	481	85	22	3,7	18	2,9	59	10	38	7,2	8,0	2,4	0,1	0,05	54	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4504	35	MOUSSE CITRON	2024	299	481	71	18	2,6	16	2,1	71	9,7	56	8,0	7,2	2,1	0,1	0,05	51	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
S681	35	MOUSSE MANGUE	2025	304	485	73	19	2,8	17	2,3	70	9,5	57	8,1	7,6	2,4	0,10	0,05	51	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4507	35	MOUSSE MENTHE CHOCOLAT	2095	328	500	78	22	3,2	19	2,6	67	10	52	8,1	7,8	2,3	0,1	0,05	52	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
S730	35	MOUSSE NATURE SUCRÉE	2215	292	529	70	27	3,3	24	2,9	68	8,7	48	6,5	2,8	1,2	0,15	0,05	37,9	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
S721	35	MOUSSE NOIRE INTENSE	2015	388	482	93	18	3,5	15	2,7	67	12	36	7,2	6,8	2,4	0,50	0,11	48	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4508	35	MOUSSE NOIRE EXTRA	1999	485	477	116	19	4,4	15	3,4	63	15	37	9,2	8,9	3,1	0,38	0,12	60	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4513	35	MOUSSE NOUGAT	2067	309	494	79	20	2,8	16	2,2	71	10	51	7,4	7,6	2,4	0,09	0,05	51	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4512	35	MOUSSE POIRE	2032	305	486	73	18	2,6	16	2,2	74	10	59	8,4	7,0	2,4	0,09	0,05	51	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4500	35	MOUSSE VANILLE	2046	302	487	72	18	2,6	16	2,1	74	10	60	8,4	7,0	2,4	0,1	0,05	51	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4503	35	MOUSSE BANANE	2064	329	494	79	19	2,9	17	2,4	73	10	59	8,8	7,5	2,8	0,10	0,06	51	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés

 POUR 100 G DE PRÉPARATION

 POUR 1 PORTION

## Les bavaoïs

REF RHD	P.	DÉSIGNATION	VE KJ		VE KCAL		LIPIDES (en g)		dont AGS		GLUCIDES (en g)		dont SUCRES (en g)		PROTÉINES (en g)		SEL (en g)		POIDS DE LA PORTION (en g)	CATÉGORIE GEMRCN	FRÉQUENCE GEMRCN
1661	36	BAVAROIS CHOCOLAT	1907	370	456	89	15	3	13	2,3	62	11	48	9,1	15	4,1	0,13	0,07	45,3	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
1667	36	BAVAROIS PARFUM FRAISE	2091	292	500	70	21	2,8	18	2,3	68	8,8	53	7,3	10,7	2,4	0,13	0,05	42	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
1663	36	BAVAROIS PARFUM VANILLE	2123	293	506	70	21	2,8	18	2,2	68	8,9	54	7,3	11	2,2	0,15	0,05	42	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés

POUR 100 G DE PRÉPARATION

POUR 1 PORTION

## Les flans et fars

REF RHD	P.	DÉSIGNATION	VE KJ		VE KCAL		LIPIDES (en g)		dont AGS		GLUCIDES (en g)		dont SUCRES (en g)		PROTÉINES (en g)		SEL (en g)		POIDS DE LA PORTION (en g)	CATÉGORIE GEMRCN	FRÉQUENCE GEMRCN
4644	46	FAR BRETON	1670	479	394	113	3,7	1,7	1,6	0,9	83	21	55	15	6,1	3,2	0,59	0,19	77,6	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
S957	46	FLAN PATISSIER GOURMAND	1590	333	374	79	0,6	1,1	<0,1	0,6	92	15	51	9,9	<0,5	2,2	0,03	0,08	80	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4545	46	DÉLICE FLAN COCO	1912	528	457	126	16	4,4	13	3,3	70	18	45	12	6	3,5	0,46	0,1	76,3	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4548	46	DÉLICE FLAN COCO CHOCOLAT	1877	563	447	134	15	4,4	11	3,2	67	19	39	12	8,1	3,9	0,3	0,14	84	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés

POUR 100 G DE PRÉPARATION

POUR 1 PORTION



Bavaoïs  
Chocolat

## Les entremets

REF RHD	OP.	DÉSIGNATION	VE KJ		VE KCAL		LIPIDES (en g)		dont AGS		GLUCIDES (en g)		dont SUCRES (en g)		PROTEINES (en g)		SEL (en g)		POIDS DE LA PORTION (en g)	CATÉGORIE GEMRCN	FRÉQUENCE GEMRCN
4410	34	ENTREMETS VANILLE	1621	453	382	107	0,7	2,0	<0,1	1,1	93	18	80	16	<0,5	4,1	0,05	0,15	138	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
4409	34	ENTREMETS CHOCOLAT	1607	487	380	116	4,3	2,5	2,4	1,5	78	18	58	14	3,7	4,7	0,15	0,15	140	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
4412	34	ENTREMETS CAMEL	1588	453	380	108	0,6	2,1	<0,1	1,2	92	17	79	16	1,2	5,1	0,29	0,16	138	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
4413	34	ENTREMETS CITRON	1603	455	384	109	0,8	2,1	<0,1	1,2	93	17	81	16	<0,5	5	<0,01	0,13	138	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
4414	34	ENTREMETS PISTACHE	1605	455	384	109	0,7	2,1	<0,1	1,2	94	17	81	16	<0,5	5	<0,01	<0,01	138	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
4415	34	ENTREMETS PRALINÉ	1657	445	391	105	2,8	2,2	0,6	1,2	89	17	76	15	0,9	4,2	0,5	0,15	138	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
4416	34	ENTREMETS ABRICOT	1605	455	384	109	0,8	2,1	<0,1	1,2	93	17	81	16	<0,5	5	<0,01	<0,01	138	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
4418	34	ENTREMETS CAFÉ	1606	435	378	103	0,5	1,9	<0,1	1,1	91	17	77	15	1,4	4,3	0,1	0,15	138	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
4419	34	ENTREMETS FRAISE	1613	454	380	107	0,6	2	<0,1	1,1	92	18	77	15	<0,5	4,2	0,08	0,15	138	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
4422	34	ENTREMETS POIRE	1597	454	382	109	0,5	2,1	<0,1	1,2	94	17	80	16	<0,5	5	<0,01	0,13	138	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
S990	34	FLAN CAMEL AUX ŒUFS	1620	436	388	104	2,1	2,2	0,6	1,3	87	16	73	14	4,4	5,4	1,3	0,3	136	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
S991	34	FLAN CHOCOLAT AUX ŒUFS	1652	440	395	105	5,6	2,6	2,8	1,5	77	14	62	13	5,9	5,6	0,1	0,14	136	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
S992	34	FLAN VANILLE AUX ŒUFS	1697	430	400	102	2,5	2,3	0,7	1,2	91	16	77	14	2,5	4,4	0,1	0,15	136	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
S993	34	ENTREMETS GOUT FRUITS DES BOIS	1615	414	386	99	0,5	1,7	<0,1	1,0	94	17	88	16	<0,5	4,0	0,01	0,1	113	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
S994	34	ENTREMETS GOUT MANGUE	1620	415	388	99	0,6	1,7	<0,1	1,0	95	17	81	16	<0,5	4,0	0,14	0,12	113	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
S664	34	ENTREMETS PARFUM FRUITS DE LA PASSION	1625	367	389	88	1,0	1,7	<0,1	1,0	94	14	80	13	<0,1	4,0	0,09	0,11	100	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
3850	50	ENTREMETS VANILLE BIO	1596	351	376	83	<0,5	1,6	<0,1	0,9	93	14	81	13	0,1	3,3	0,07	0,13	110	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
3851	50	ENTREMETS CACAO BIO	1556	357	368	85	2,4	1,8	1,5	1,1	77	13	63	11	5,5	3,9	0,08	0,13	110	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini

POUR 100 G DE PRÉPARATION

POUR 1 PORTION

## Les douceurs sans cuisson

REF RHD	P.	DÉSIGNATION	VE KJ		VE KCAL		LIPIDES (en g)		dont AGS		GLUCIDES (en g)		dont SUCRES (en g)		PROTÉINES (en g)		SEL (en g)		POIDS DE LA PORTION (en g)	CATÉGORIE GEMRCN	FRÉQUENCE GEMRCN
1676	36	DOUCEUR BLANCHE	2064	370	494	88	20	3,6	18	2,5	70	10	53	8	7,5	3,7	0,51	0,1	56,4	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4544	36	TIRAMISU	2065	404	491	96	19	3,6	15	2,8	64	12	50	9,8	16	3,9	0,38	0,1	40	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés

POUR 100 G DE PRÉPARATION

POUR 1 PORTION

## Le blanc manger

REF RHD	P.	DÉSIGNATION	VE KJ		VE KCAL		LIPIDES (en g)		dont AGS		GLUCIDES (en g)		dont SUCRES (en g)		PROTÉINES (en g)		SEL (en g)		POIDS DE LA PORTION (en g)	CATÉGORIE GEMRCN	FRÉQUENCE GEMRCN
4596	36	BLANC MANGER SAMBA AU LAIT DE COCO	1735	491	4710	117	5,0	4,9	4,6	3,4	80	14	74	13	11	4,2	0,03	0,1	103	Produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini

POUR 100 G DE PRÉPARATION

POUR 1 PORTION

## Les gâteaux de riz et de semoule

REF RHD	P.	DÉSIGNATION	VE KJ		VE KCAL		LIPIDES (en g)		dont AGS		GLUCIDES (en g)		dont SUCRES (en g)		PROTÉINES (en g)		SEL (en g)		POIDS DE LA PORTION (en g)	CATÉGORIE GEMRCN	FRÉQUENCE GEMRCN
1609	46	GÂTEAU DE SEMOULE VANILLE	1570	518	376	124	<0,5	1,7	<0,1	1	88	22	58	16	3,8	4,8	0,5	0,2	120	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
1600	46	GÂTEAU DE RIZ VANILLE	1590	522	380	125	0,6	1,7	<0,1	1	91	23	58	16	2,4	4,5	<0,1	0,1	120	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
4553	46	PUDDING SEMOULE	1676	671	396	159	4,1	2,5	2,1	1,4	82	29	48	18	7,5	5	0,18	0,15	113,6	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
3853	50	GÂTEAU DE RIZ AU CACAO BIO	1631	514	384	122	1,2	1,7	0,7	1	87	22	54	15	4,7	4,2	0,02	0,1	120	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini

POUR 100 G DE PRÉPARATION

POUR 1 PORTION

## Les desserts à boire

REF RHD	P.	DÉSIGNATION	VE KJ		VE KCAL		LIPIDES (en g)		dont AGS		GLUCIDES (en g)		dont SUCRES (en g)		PROTÉINES (en g)		SEL (en g)		POIDS DE LA PORTION (en g)	CATÉGORIE GEMRCN	FRÉQUENCE GEMRCN
45702	37	MILKDRINK FRAISE	1670	502	394	119	1,9	2,3	0,9	1,3	87	19	68	16	6,2	5,4	0,53	0,22	150	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
45722	37	MILKDRINK VANILLE	1667	501	393	119	0,9	2,2	0,5	1,3	94	20	70	17	0,8	4,6	0,38	0,2	150	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
45742	37	MILKDRINK CHOCOLAT	1722	535	406	127	2,9	2,5	1,8	1,5	91	21	61	16	2,5	4,8	0,18	0,18	150	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini

POUR 100 G DE PRÉPARATION

POUR 1 PORTION

## Les préparations pour gâteaux

REF RHD	P.	DÉSIGNATION	VE KJ		VE KCAL		LIPIDES (en g)		dont AGS		GLUCIDES (en g)		dont SUCRES (en g)		PROTÉINES (en g)		SEL (en g)		POIDS DE LA PORTION (en g)	CATÉGORIE GEMRCN	FRÉQUENCE GEMRCN
S919	38	APPAREIL TARTE AU CITRON	1696	860	400	207	4,4	15	1,3	9,9	83	16	71	14	5	1,1	0,83	0,18	74	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4579	38	APPAREIL POUR TARTE FONDANTE AU CHOCOLAT	1893	1067	450	257	14	20	6,5	13	76	17	63	13	2,7	1,6	0,13	0,08	70	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4554	38	APPAREIL CHEESE CAKE ET TARTE AU FROMAGE BLANC	1834	730	434	175	12	9,2	7,8	5,9	66	18	44	11	15	4,5	0,63	0,43	66	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4582	42	FONDANT À L'ORANGE CONFITE	1741	829	416	198	11	9,7	1,5	4,9	73	25	56	20	5,7	2	0,11	0,04	70	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	4 repas sur 20 max
4584	42	MOELLEUX NOIX POMME RAISIN	1711	811	406	194	9,5	9	1,3	4,3	71	25	54	39	8	2,8	1,4	0,48	62,5	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	4 repas sur 20 max
4580	42	MOELLEUX AUX POMME FACON TATIN ET PETITES DE CARAMEL	1661	878	393	210	5	9,9	1,8	6,1	78	27	52	18	8	2,8	0,6	0,23	57	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4566	42	TORONTO AUX CANNEBERGES	1720	1188	408	284	9,1	15	1,5	1,8	73	33	50	23	7,3	3,3	0,33	0,15	73,2	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4585	42	BAHIA ANANAS ABRICOT	1669	796	395	190	6,8	8,9	1,1	1	76	25	57	19	6,4	2,1	1	0,33	60	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	4 repas sur 20 max
4598	42	DELICE FRUITE ENERGY	1649	855	395	205	7,7	9,7	1,3	<0,5	73	26	48	17	7,3	2,6	0,56	0,2	64	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4645	42	MOELLEUX A LA CERISE	1600	878	378	210	4,4	9,5	2,5	6,2	74	27	39	14	8,6	3,2	1,2	0,43	74	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	4 repas sur 20 max
4589	43	DELICE CHATAIGNE	1622	1083	388	259	4	15	1,1	10	80	27	44	15	6,6	2,4	0,34	0,13	78	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4552	43	SPICECAKE	1847	624	440	149	17	5,7	2,5	0,8	62	21	51	17	8,3	2,8	0,3	0,1	50	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4581	43	PALET FIGUE NOISETTE	1813	916	431	219	14	12	2,9	3,5	67	24	47	17	7,3	3,1	0,48	0,18	58	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	4 repas sur 20 max
4568	43	GWASTELL BREIZH	1682	782	398	187	4,8	9,6	1,4	5,9	77	22	45	13	9,4	2,7	0,69	0,2	50,8	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
3890	43	SNOW CAKE	1686	947	398	226	5,3	12	3,6	2,3	77	26	44	15	9,2	3,1	1,2	0,40	67	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
1675	44	BROWNIES	1679	1137	398	272	6,9	16	3,0	6	73	28	43	16	8,2	3,1	0,32	0,13	71,2	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4546	44	MUFFINS CHOCOLAT	1795	766	426	183	12	8,5	5,0	2,1	70	23	47	28	7,7	2,6	0,48	0,2	50	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	3 repas sur 20 maxi
4557	44	MITRON CHOCOLAT	1770	681	420	161	9,3	4,0	5,3	2,3	75	26	45	17	7,4	4,9	0,85	0,35	112,5	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4577	44	AMANDINE	1688	663	401	157	11	4,3	0,9	0,6	68	26	45	18	6,5	3,3	1,34	0,51	63,9	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
S959	44	CŒUR FONDANT CHOCOLAT	1793	945	429	226	12	10	5,0	5,7	70	29	47	20	7,7	3,2	0,47	0,2	69	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
S658	44	MUFFIN PEPITES CHOCOLAT	1672	1058	396	253	6,6	14	2,9	2,2	74	28	49	18	6,3	2,4	0,65	0,25	64	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4586	45	MUFFIN CHOCOLAT À LA STEVIA	1556	523	372	125	7	3,5	3,2	1,9	64	20	32	9,6	7,5	2,8	0,55	0,16	50	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4594	45	BAHIA ANANAS ABRICOT À LA STEVIA	1527	585	365	140	4,3	3,7	0,8	1,9	73	24	43	14	7,5	2,5	1,1	0,36	60	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4593	45	MOELLEUX POIRE AUX PEPITES DE CHOCOLAT À L'EXTRAIT DE STEVIA	1744	550	414	130	11	3,5	30,0	1	67	21	32	10	8,8	2,8	1,2	0,38	57,6	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4560	45	COCO CLOWN	2191	661	525	158	29	8,6	21,0	6,1	54	16	34	11	9,2	3,4	0,5	0,17	53,2	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4590	45	BOHEMIEN	1634	726	386	172	2,8	4,1	1,3	2,5	83	30	49	18	6,6	4	0,11	0,1	91	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés

POUR 100 G DE PRÉPARATION

POUR 1 PORTION

## Les crèmes dessert

REF RHD	P.	DÉSIGNATION	VE KJ		VE KCAL		LIPIDES (en g)		dont AGS		GLUCIDES (en g)		dont SUCRES (en g)		PROTÉINES (en g)		SEL (en g)		POIDS DE LA PORTION (en g)	CATÉGORIE GEMRCN	FRÉQUENCE GEMRCN
S952	40	CRÈME BRÛLÉE GOURMANDE	1730	997	408	240	4,4	18	1,9	12	88	16	78	14	3,7	3,2	0,65	0,2	114	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4529	40	CRÈME BRÛLÉE	1884	566	447	134	11	3,7	6,1	2,1	77	20	68	18	9,7	5,2	0,7	0,25	120	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
4558	40	CRÈME BRÛLÉE	1874	566	447	134	11	3,7	6,1	2,14	77	20	68	18	9,7	5,2	0,7	0,25	120	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
4541	40	CRÈME CATALANE CHOCOLAT	1775	473	421	112	9,4	2,9	5,1	1,6	74	17	53	13	8	4,2	0,28	0,15	102,8	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
4540	40	CRÈME CATALANE NOISETTE	1104	364	442	117	11	3,2	4,9	1,6	79	17	61	14	7,9	4,8	0,32	0,14	103	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
4539	40	CRÈME CATALANE PISTACHE	1833	440	439	105	10	2,9	4,6	1,5	78	15	57	12	7,9	4,6	0,33	0,13	100	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
4543	40	CRÈME POMELINE	1754	475	420	114	7,6	2,7	3,8	1,5	79	18	73	16	6,6	4,5	0,43	0,16	103	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
4542	40	CRÈME NORMANDINE	1792	481	429	115	8,7	2,9	4,6	1,6	79	17	67	15	7,5	4,7	0,55	0,18	102,8	produits laitiers ou desserts lactés ≥100mg de calcium et <5g de lipides par portion	6 repas sur 20 mini
S951	40	PANNA COTTA À CHAUD	1663	898	392	216	3,1	15	1,4	10	83	16	77	14	7,5	3,9	0,63	0,18	114	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4561	40	CRÈME BRÛLÉE À FROID	1639	940	386	226	1,6	18	0,7	12	91	13	71	10	1,2	2,8	1,5	0,25	110	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4559	40	CRÈME CATALANE CHOCOLAT À FROID	1605	725	384	174	5,0	10	2,6	6,5	77	15	57	12	3,9	4,1	1,4	0,29	114	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
4555	40	PANNA COTTA À FROID	1622	693	382	166	1,1	11	<0,1	7,5	86	13	80	12	5,7	3,5	1,8	0,28	110	Desserts <15% de lipides et <20g de glucides simples totaux par portion	fréquence libre en dehors des autres produits recommandés
S732	40	SABAYON	1951	457	467	109	19	7,8	10	4,7	67	8,7	31	4,3	6,7	1,1	0,17	0,04	38,7	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4533	41	CRÈME GOURMANDE CARAMEL D'ISIGNY AU BEURRE SALE ET SEL DE GUERANDE	1638	1023	386	246	1,3	18	0,3	12	93	18	83	15	<0,5	2,7	2	0,4	115	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4532	41	CRÈME GOURMANDE AU PAIN D'ÉPICES	1640	1025	386	247	0,6	18	0,1	12	94	18	83	15	<0,5	2,8	0,06	0,1	115	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4534	41	CRÈME GOURMANDE CHOCOLAT NOISETTE	1641	1044	393	250	6,9	19	3	12	74	15	60	13	4,5	3,7	0,06	0,1	115	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4536	41	CRÈME GOURMANDE FRAMBOISE	1650	1026	388	247	0,6	18	<0,1	12	94	18	84	15	<0,5	2,7	0,05	0,1	115	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4535	41	CRÈME GOURMANDE MANGUE PASSION	1680	1025	396	246	1,2	18	<0,1	12	95	18	86	16	<0,5	2,7	0,05	0,1	115	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4537	41	CRÈME GOURMANDE FRAISE BISCUITEE	1599	1037	383	248	<0,5	18	<0,1	11	95	18	86	17	<0,5	3,1	0,02	0,1	115	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4528	41	CRÈME GOURMANDE ANANAS COCO	1700	1052	407	252	3,9	19	<0,1	11	92	18	84	17	0,6	3,1	<0,01	0,09	115	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4538	41	CRÈME GOURMANDE POMME FACON TATIN	1609	1039	385	249	0,5	18	<0,1	11	94	18	86	17	<0,5	3,1	<0,01	0,1	115	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4589	41	CRÈME GOURMANDE COOKIES CHOCOLAT BLANC	1676	1049	401	251	2,8	18	0,8	11	93	18	81	16	0,7	3,2	0,04	0,1	115	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4595	41	CRÈME GOURMANDE YUZU GIANDUJA	1679	1012	396	244	2,8	18	0,8	12	90	17	79	15	1	2,9	0,05	0,1	115	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max
4595	41	CRÈME GOURMANDE SAVEUR POP CORN	1656	1023	390	246	1,3	18	0,1	12	94	18	85	16	<0,5	2,7	0,05	0,1	115	Desserts >15% lipides par portion	3 repas sur 20 max

POUR 100 G DE PRÉPARATION

POUR 1 PORTION

**Côte  
Ouest**  
restauration

**Selectal**  
★★★★



COLIN RHD  
Parc de la Conterie  
14, rue Léo Lagrange  
35131 CHARTRES-DE-BRETAGNE  
Tel. : 02.99.52.50.50 - Fax : 02.99.52.50.53  
contact@coteouest-selectal.com



Notre équipe de conseillères  
de clientèle est à votre écoute  
du lundi au vendredi  
de 8h à 12h et de 14h à 17h au  
**02.99.52.50.50**

[www.coteouest-selectal.com](http://www.coteouest-selectal.com)