

ALIMENTS pour une journée	6 à 11 ans	12 à 15 ans	15 à 20 ans
Lait	0,50 l	0,50 l	0,50 l
Fromage	30 à 60 g	30 à 60 g	50 à 75 g
	Ces deux aliments peuvent se compenser mutuellement		
Viande ou poisson sans déchet	60 à 80 g	120 g	150 g
Oeufs		3 ou 4 par semaine	
Beurre	20 à 25 g	20 à 25 g	30 g
Huile	10 à 20 g	20 à 30 g	20 à 30 g
Pain	150 à 300 g	250 à 350 g	350 à 500 g
Pommes de terre	200 à 300 g	300 g	300 g
	Soit un plat par jour, à remplacer 2 ou 3 fois par semaine par des pâtes, du riz et, une fois par quinzaine, par des légumes secs.		
Légumes frais	100 à 200 g	200 à 300 g	300 à 400 g
	Soit un plat par jour de légumes cuits et une portion de crudités.		
Fruits frais	150 à 200 g ou deux fruits moyens		200 g à 300 g ou 3 fruits moyens ou 2 gros fruits
Sucre (environ)	30 g	40 g	50 g
Confiture (environ)	50 g	30 g	20 à 30 g
	peuvent être remplacés par du chocolat, des pâtes de fruits, des fruits secs, etc.		

Pages 5 et 6 rédigées avec la documentation,
à titre gracieux du CEDUS.

**Les quantités sont à ajuster en fonction de l'appétit des jeunes.
En camp scout, on considère souvent que tout le monde à entre
15 et 20 ans pour les doses.**

MENUS A ÉTABLIR

Il est indispensable de faire d'avance les grilles de menus, afin de pouvoir faire les commandes de denrées non périssables.

Ils seront adaptés sur place, en fonction de la saison, de la région, du climat, des possibilités avantageuses du marché.

Il est aussi important d'avoir des solutions de remplacement, savoir changer les menus en cas d'incidents : une livraison retardée, un plat renversé, un orage qui a perturbé l'horaire, ou a fait tourner le lait.

Menus pour une semaine

PETIT DEJEUNER	DEJEUNER	GOUTER	DINER
Lait { choc. inst. café thé Pain Beurre Confiture	Crudité Viande à cuisson rapide Légumes de saison Fromage Fruits cuits	Lait ou sirop Pain chocolat	Poisson surgelé Riz Salade Entremet
Lait Corn flakes Pain Fruit	Crudité Viande à cuisson lente Pommes de terre Fromage Fruits	Eau + sirop Pain Beurre Pomme	Oeufs Légumes frais Fromage Fruit
Lait { choc. inst. café thé Pain Beurre Compote	Crudité Viande à cuisson rapide Légumes frais Fruits	Eau + sirop Pâtes de fruit	Oeufs Pâtes au fromage Salade Compote gâteaux secs
Porridge Fruit	Crudité Poisson Salade Fromage Fruit	Eau + sirop ou lait aromatisé Fromage Fruit	Potage Légumes frais Fromage Fruit
Lait { choc. inst. café thé Pain Beurre Miel	Crudité Viande à cuisson rapide Pommes de terre Salade Fromage Fruit	Eau + sirop ou lait aromatisé fruits secs yaourt	Salade niçoise Légumes frais Entremets Fruits secs
Lait Corn flakes Pain Confiture	Salade légumes Abâts Légumes frais Fromage Compote	Eau + sirop ou lait aromatisé Pain	Potage Charcuterie Purée pommes de terre Fromage Fruit
Lait { choc. inst. café thé Pain Beurre Confiture	Fruit Poulet Légumes frais Salade Pâtisserie	Eau + sirop Yaourt Fruits secs	Potage Jambon Pommes de terre Fromage Fruit