



# MENU VEGETARIEN

## Note aux parents

L'instauration d'un menu végétarien par semaine en restauration scolaire rentre dans le cadre de La loi EGalim du 30 octobre 2018. Le menu végétarien hebdomadaire est obligatoire dans l'ensemble de la restauration collective scolaire (de la maternelle au lycée, public ou privé).

Un des objectifs de cette loi est de promouvoir une plus grande diversité dans notre alimentation et réapprendre aux différents publics, et en particulier les plus jeunes, à apprécier les légumes secs parfois oubliés comme les lentilles, les haricots secs ou encore les pois chiches.

Il s'agit également d'une démarche éthique et écologique visant à améliorer la qualité nutritionnelle des denrées proposées en restauration collective

En cas d'absence de protéines provenant du monde animal, il est tout fait possible de répondre à nos besoins grâce à la consommation de protéines végétales.

Pour obtenir des protéines « complètes » les associations suivantes permettent de palier aux protéines d'origine animale :

- ✓ Produits céréaliers + légumes secs (ex : semoule et pois chiche OU riz et haricots rouges)
- ✓ Produits céréaliers + produit laitier (ex : pâtes au fromage OU flan de légumes)
- ✓ Produit céréalier + œufs
- ✓ Légumes secs + produit laitier (ex: salade de lentilles et dés de féta)

Chaque semaine, notre cuisinier s'efforce d'appliquer ces recommandations et réinvente sa façon de cuisiner afin de s'adapter au mieux à ces exigences et à vos enfants.

Amélie HARCAUT

Diététicienne Nutritionniste