

# UN MENU VÉGÉTARIEN À LA CANTINE

## Pourquoi ?

La loi EGALIM impose que les menus soient composés d'un plat végétarien par semaine.

**Le menu végétarien de la loi EGALIM correspond à un menu qui ne contient ni viande, ni poisson et produits de la mer dans l'ensemble de ses composantes (entrée, plat et garniture) mais pouvant contenir des œufs ou des produits laitiers (lait, fromage).**

**Les objectifs de la loi EGALIM :** une alimentation saine et durable en restauration collective : approvisionnements en produits durables et de qualité, diversification des sources de protéines, lutte contre le gaspillage alimentaire et éducation à l'alimentation.



UN MENU VÉGÉTARIEN PAR SEMAINE NE PRÉSENTE PAS DE RISQUE POUR LA SANTÉ DES ENFANTS ?

Un menu végétarien hebdomadaire, dès lors qu'il est équilibré, ne dégrade pas la qualité nutritionnelle des repas servis aux enfants et assure une variété supplémentaire. Les légumes secs et céréales contiennent des protéines qui se complètent bien. Ce sont aussi des aliments riches en fibres

LES RECETTES VÉGÉTARIENNES, JE N'EN CUISINE JAMAIS ! J'AI PEUR QUE MON ENFANT NE MANGE PAS.

L'équipe de restauration met tout en œuvre pour satisfaire les enfants sans induire de gaspillage alimentaire : les plats proposés peuvent être des adaptations de recettes appréciées des enfants dans lesquelles la viande ou le poisson sont remplacés par une céréale et/ou un légume sec par exemple : un chili sin carne. En respectant l'équilibre et la diversité alimentaires, il est aussi possible de les remplacer par des œufs et/ou du fromage/produits laitiers. Les plats proposés peuvent également être issus des cuisines traditionnellement végétariennes par exemple : un dhal de lentilles.

Petit à petit, de nouvelles recettes seront proposées : une belle occasion de découvertes qui renforcent le rôle éducatif de la restauration scolaire, avec le souci constant d'être savoureuses et sources de plaisir gourmand.

