

## NEWSLETTER\_5

# Le menu végétarien hebdomadaire

Chères clientes, chers clients,

En vue de diversifier les sources de protéines et de favoriser la transition vers une alimentation durable, la loi EGAlim a rendu obligatoire, à partir de 2019, le menu végétarien hebdomadaire, dans l'ensemble de la restauration collective scolaire (de la maternelle au lycée, public ou privé). Ce menu ne doit comprendre aucune chair animale, donc aucune viande, poisson, mollusques ou crustacés, ni en entrée, ni en plat, ni en dessert, ni en ingrédient dans la sauce et la garniture.

L'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), saisie par la Direction générale de la Santé en 2019 pour un appui scientifique et technique, a conclu que le menu végétarien hebdomadaire, dès lors qu'il est équilibré, peut répondre aux besoins nutritionnels des enfants, sans entraîner, à lui seul de risque de dégradation de la qualité nutritionnelle de leur alimentation.

Il s'agit, dès lors, de compenser l'absence de viande et de poisson par d'autres aliments particulièrement riches en protéines, tels que les œufs, les produits laitiers ou les légumineuses. L'Anses recommande d'ailleurs que le repas végétarien propose régulièrement des légumes secs, sources de protéines végétales mais aussi de fibres ; néanmoins, les enfants sont encore peu habitués à en consommer.

Dans ce contexte, prenant en compte ces recommandations tout en les adaptant à l'appétence des enfants, Côté Restauration cuisine lentilles, bolognaise végétarienne et chili sin carne aux haricots rouges. Oeufs durs, omelettes, tartes et pizzas au fromage ou encore quiches savoyardes VG vous sont aussi régulièrement proposés.

Enfin, comme y veille Côté Restauration, il est également recommandé de privilégier, le « fait maison » en utilisant des aliments bruts, qu'ils soient frais, en conserve ou surgelés (non préparés). Nous choisissons ainsi de limiter les produits frits et ultra-transformés, même s'ils sont appréciés par les enfants. Aussi, dans le cadre du repas végétarien hebdomadaire, les nuggets végétariens ne seront donc proposés qu'une seule fois sur l'ensemble du cycle de menus actuel, le 09 avril prochain.

Nous espérons que ces quelques lignes permettront d'éclairer les choix que nous opérons pour répondre aux besoins nutritionnels des enfants, dans l'élaboration du menu végétarien hebdomadaire qui est imposé à l'ensemble des opérateurs de la restauration scolaire.

Bien cordialement,

L'équipe de Côté Restauration

## Exemples de menus végétariens répondant à ces recommandations

LUNDI 11/03	MARDI 12/03	MERCREDI	JEUDI 14/03	VENDREDI 15/03
<b>ENTREES</b>				
Salade iceberg				
<b>PLATS</b>				
Oeufs brouillés à la tomate				
<b>ACCOMPAGNEMENTS</b>				
Pommes de terre rissolées				
Brocolis				
<b>PRODUITS LAITIERS</b>				
Fromage portion (l)				
<b>DESSERTS</b>				
Moelleux aux pommes maison				
LUNDI 17/06	MARDI 18/06	MERCREDI	JEUDI 20/06	VENDREDI 21/06
<b>ENTREES</b>				
Oeuf dur mayonnaise				
<b>PLATS</b>				
Pizza margherita				
<b>ACCOMPAGNEMENTS</b>				
Haricots beurre				
<b>PRODUITS LAITIERS</b>				
Fromage à la coupe [C]				
<b>DESSERTS</b>				
Fruit de saison Bio				
LUNDI 01/07	MARDI 02/07	MERCREDI	JEUDI 04/07	VENDREDI 05/07
<b>ENTREES</b>				
Pastèque				
<b>PLATS</b>				
Bolognaise végétarienne				
<b>ACCOMPAGNEMENTS</b>				
Penne				
<b>PRODUITS LAITIERS</b>				
Fromage portion (l)				
<b>DESSERTS</b>				
Flan pâtissier maison				