



Dans le cadre de la **Loi Alimentation**, votée fin 2018,
nous devons mettre en place dans nos menus, à partir du **1^{er} novembre 2019** :

MON REPAS VÉGÉTARIEN

Une fois par semaine !

C'est un repas
SANS VIANDE ET SANS POISSON.

Des œufs,
des produits laitiers



Des légumes, fruits,
céréales (blé, maïs, riz, pâtes...),
tubercules (pommes de terre) et
légumineuses (lentilles, pois chiches...)

Des menus végétariens pour...

... Faire découvrir de nouvelles saveurs

... Diversifier les modes d'alimentation et suivre
les tendances actuelles de consommation

... Diminuer notre impact sur l'environnement en limitant les protéines
animales de viande et poisson et en favorisant les protéines végétales



Les menus végétariens sont **équilibrés** avec un apport garanti en protéines grâce aux **protéines des produits laitiers, des œufs, ou à la complémentarité des céréales et légumineuses** et comportent systématiquement des légumes.



Quelques exemples de menus :

Salade verte
Lentilles à l'indienne
Riz
Pointe de brie
Compote de fruits

Persillade de pommes
de terre
Omelette au fromage
Ratatouille
Yaourt sucré
Fruit



BON APPÉTIT !