

ON A TOUS À Y GAGNER !

LA CUISINE VÉGÉTARIENNE EST AUSSI SOURCE DE PLAISIR ET DE BIEN-ÊTRE

Fruits et légumes sont mis à l'honneur, d'où :



Un **bon apport en minéraux et vitamines**.



La **découverte des fruits et légumes** cuisinés sous d'autres formes incitant ainsi à la consommation de 5 portions de fruits et légumes par jour (comme préconisé par le PNNS : (Programme National Nutrition Santé)



DES MENUS VÉGÉTARIENS AU RESTAURANT SCOLAIRE



SCOLAREST PROPOSE UN MENU VÉGÉTARIEN PAR
SEMAINE À PARTIR 1^{ER} NOVEMBRE 2019
AU RESTAURANT SCOLAIRE.

Engagé pour l'environnement et la découverte de nouveaux modes de consommation, Scolarest développe des recettes équilibrées et en adéquation avec la loi du 30 octobre 2018*.

*Loi du 30 octobre 2018 pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et alimentaire et une alimentation saine, durable et accessible à tous (EGALIM).

Manger végétarien, en quoi cela consiste ?

Scolarest propose dans ses menus des repas ovo-lacto-végétariens. Nous mettons en avant les végétaux, les oeufs et les produits laitiers. Les protéines animales ne proviennent alors pas de viande ni de poisson.



Au restaurant, les menus **ovo-lacto végétariens** sont **ÉQUILIBRÉS** avec un apport garanti en protéines grâce aux **protéines des produits laitiers, des oeufs, ou à la complémentarité des céréales et légumineuses** et comportent systématiquement des légumes et des fruits.



Scolarest propose des **menus végétariens** qui correspondent aux **3 piliers de la marque**.

Des menus végétariens pour...

...LE GOÛT

Faire découvrir de **nouvelles saveurs** avec des **associations aussi surprenantes que goûteuses**.



...LE PARTAGE

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

...LA PROXIMITÉ

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



Quelques exemples de menus :

- Salade de pois chiches
- Poêlée du soleil et ses spaghettis au fromage râpé
- Petit-suisse aromatisé
- Fruit

- Endives aux noix
- Chili Végétarien
- Brie
- Ananas au sirop et petit beurre

- Betteraves vinaigrette
- Oeufs à la florentine et riz
- Yaourt
- Fruit frais



BON APPÉTIT !

MON REPAS VÉGÉTARIEN

Une fois par semaine !

C'est un repas
SANS VIANDE ET SANS POISSON.

Des oeufs,
des produits
laitiers

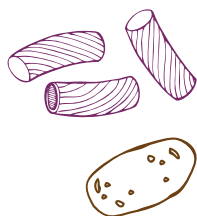


Des légumes, fruits, céréales (blé, maïs, riz...),
tubercules (pommes de terre, patates douces, topinambours...),
légumineuses (lentilles, pois, haricots...)

Manger végétarien et équilibré, c'est facile !



Minéraux
et vitamines



Glucides
complexes



Protéines



Calcium



Eau



Pain

et graisses à petite dose