



Dans le cadre de la **Loi Alimentation**, votée fin 2018,  
nous devons mettre en place dans nos menus, à partir du **1<sup>er</sup> 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 !**