

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



**SCOLAIREST 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 !