

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



# 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 viandes ni de poissons.



Au restaurant, les menus **ovo-lacto végétariens** sont **EQUILIBRÉS** 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 !**