



REPAS VEGETARIEN

POURQUOI ? | COMPOSITION | EQUILIBRE ALIMENTAIRE | RECETTES

Papillote et Compagnie propose au menu un repas végétarien par semaine depuis septembre 2019.

Pourquoi cette démarche ? Comment les menus sont-ils équilibrés ? Quelles sont nos recettes ?

Toutes nos réponses sont ici !

1. UN MENU VEGETARIEN, POURQUOI ?

1) Loi EGALIM :

La loi EGALIM, publiée en Octobre 2018, demande, à titre expérimental, aux gestionnaires des services de restauration collective scolaire de proposer, au moins une fois par semaine, un menu végétarien.

2) Programmes nutrition/alimentation/santé :

Suite à de nombreuses études sur la nutrition, deux programmes nationaux ont fixé des lignes directrices pour tendre vers une plus grande consommation de protéines végétales :

- Le Programme National de l'Alimentation et la Nutrition 2019-2023 (PNAN) prévoit une stratégie pour promouvoir les apports en protéines végétales, notamment à travers la consommation de légumes secs.
- Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) recommande d'augmenter la consommation de légumes secs (au moins 2 fois par semaine), et d'aller vers des féculents complets (au moins un par jour) en raison de leur richesse en fibres et de leur faible indice glycémique. L'indice glycémique est la capacité d'un aliment à augmenter le taux de sucre dans le sang. Plus il est bas, plus l'aliment est intéressant.

3) Etudes scientifiques environnementales :

En parallèle, de nombreuses études démontrent l'impact environnemental de la production des produits animaux (en termes d'émission de gaz à effet de serre, de fragilisation de la biodiversité, d'importation de nourriture comme le soja, etc...) par rapport à des produits végétaux. Compte-tenu du contexte climatique actuel, une transition alimentaire vers plus de végétal est à amorcer.

2. UN MENU VEGETARIEN, C'EST-A-DIRE ?

Le menu végétarien peut être composé :

- d'aliments végétaux (légumes, céréales, légumineuses, etc...) et/ou,
- d'aliments bruts ou transformés issus d'animaux comme les œufs et/ou les produits laitiers.

Il ne doit pas comprendre de viande, ni de poisson ou mollusques et crustacés, ni en entrée, ni en plat, ni en dessert, ni en ingrédient dans la sauce et la garniture.

3. QUEL EQUILIBRE ALIMENTAIRE ?

Tous nos menus sont élaborés par notre **diététicienne**, Elodie COULON.

Elle garantit que les **menus sont équilibrés** sur une période de **20 repas**.

Afin de s'assurer que le repas végétarien est bien équilibré, elle calcule le **rapport protéines/lipides** qui doit être de préférence ≥ 1 . Cela assure qu'il y a la quantité requise de protéines et une quantité maîtrisée de lipides dans le plat.

Afin de **varier les plaisirs et favoriser l'éducation nutritionnelle**, Papillote et Compagnie, propose, alternativement, des repas végétariens composés de la manière suivante :

- Plat complet à base de **céréales et/ou les légumes secs (hors soja)**,
- Plat complet à base de **d'œuf**,
- Plat complet à base de **fromage**,
- Plat transformé à base de **protéines végétales**,
- Plat complet contenant **du soja***.

*Quelle place pour les plats végétariens à base de soja ?









Cette question nécessite une **expertise**, actuellement confiée à l'ANSES, afin d'évaluer les risques liés à la consommation d'isoflavones (l'expertise en cours vise à évaluer l'influence de ces molécules sur le système hormonal).

Dans l'attente des résultats de travaux en cours, il est recommandé **1 menu végétarien à base de soja sur 4 à 5 menus végétariens pour 20 repas consécutifs**. Ces plats végétariens à base de soja sont donc à limiter.

4. LES RECETTES DE PAPILLOTE ET COMPAGNIE

Voici une **sélection de nos plats végétariens** servis depuis le début de la rentrée scolaire de septembre 2020 :











Spirales et lentilles bio AB aux légumes

-  Lentilles vertes AB
-  Pâtes spirales semi-complètes AB
-  Ratatouille poêlée
-  Pulpe de tomate
-  Ail
-  Basilic
-  Oignons
-  Emmental

Plat qui rentre dans la catégorie
« Plat complet à base de céréales et/ou
les légumes secs (hors soja) ».

Appréciation des enfants
lors du service
de septembre 2020 :
3.4/4







Blé bio crémeux AB légumes & mozzarella

-  Blé AB
-  Petits pois
-  Ratatouille poêlée
-  Pulpe de tomate
-  Huile d'olive vierge extra
-  Oignons
-  Emmental
-  Mozzarella
-  Crème
-  Beurre

Plat qui rentre dans la catégorie
« Plat complet à base de fromage ».

Appréciation des enfants
lors du service
d'octobre 2020 :
3.2/4

Fajita au soja bio AB

-  Galette de blé
-  Oignons
-  Riz AB
-  Poivrons
-  Protéines de soja AB
-  Sauce maison à base de tomates, oignons, ail, curry

Plat qui rentre dans la catégorie
« Plat complet contenant du soja ».

Appréciation des enfants
lors du service
d'octobre 2020 :
3.1/4

Pour rappel, **toutes nos nouvelles recettes sont dégustées et validées en amont par des enfants**.