



Focus sur les recettes végétariennes

proposées par Elios Enseignement

L'association de céréales (riz, maïs, blé...), légumes (tomates, courgettes...) et légumes secs (haricots, lentilles...) dans un plat apporte à l'organisme des protéines de qualité égale à celles apportées par la viande.

Ainsi, créer des recettes végétariennes permet d'offrir une alternative et de varier les plats proposés dans les menus aux enfants tout en respectant l'équilibre alimentaire.



Des protéines végétales bonnes pour la santé

L'équilibre alimentaire passe par une alimentation variée. Il en est de même pour les sources de protéines, qui peuvent être animales ou végétales. Les protéines végétales ne doivent pas être délaissées, car elles permettent de réduire les apports en graisses saturées présentes dans les viandes.

Des plats riches en fibres et glucides complexes

Les plats végétariens proposés s'inscrivent dans la politique du PNNS en permettant à la fois de garantir la couverture des besoins en protéines et d'augmenter la part des glucides complexes et des fibres dans notre alimentation, ainsi que des vitamines et minéraux.

PNNS: Plan National Nutrition Santé

Des recettes validées par les enfants

Les recettes végétariennes, source de nouveauté dans l'assiette, sont testées et approuvées par les enfants.

Une sensibilisation au respect de l'environnement

La consommation de produits végétaux est bénéfique pour l'environnement (émission faible de gaz à effet de serre) et permet de sensibiliser les enfants à une alimentation durable.

Des recettes intégrées dans un menu sans viande : pour allier équilibre et énergie

Afin de **varier et de garantir l'apport en protéines**, les recettes végétariennes sont intégrées dans des repas sans viande, qui allient le plus souvent :

1. Une entrée protidique : rillettes de poissons, œuf, pain de poisson...
2. Un fromage ou un laitage

Exemple de menu sans viande	
Quantité de protéines contenues dans ce menu	
1/2 Œuf sur un lit de salade	3 g
Pâtes à l'andalouse (pour 300 g)	10,6 g
Yaourt nature	3 g
Fruit	0 g
Total	16,6 g

Nous sommes ainsi en mesure de garantir l'apport en protéines nécessaire à une bonne croissance des enfants.

Version septembre 2015