



Le menu végétarien: ne comporte **aucune chair animale** (viande poisson/crustacés/fruits de mer et mollusques), ni gélatine animale. Il est composé d'œufs, de produits laitiers, de crème fraîche, de beurre, de miel, de céréales, de légumineuses, de tubercules, de fruits et légumes, de fruits ou graines oléagineuses.

Recette végétarienne:

« Gratin de crozets fromage à tartiflette »

Composition: crozet nature, fromage à tartiflette, béchamel (lait)



Le blé sous forme de **crozet nature** appartient à la famille **des céréales**



Le lait et le fromage à tartiflette appartiennent à la famille **du lait et produits laitiers**

Les protéines* sont apportées par:
Le fromage à tartiflette et le lait = **protéines animales**
Le blé des crozets = **protéines végétales**

**protéines: indispensable à la construction et au renouvellement des tissus de notre corps (la peau, les muscles, les cheveux...)*



sodexo

CHOlet
l'entrepreneante

Claire Aumont, diététicienne Sodexo
et Frédérique Boudes, diététicienne Ville de Cholet



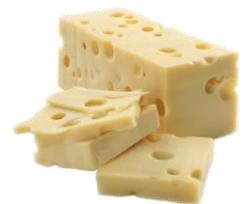
Le menu végétarien: ne comporte **aucune chair animale** (viande poisson/crustacés/fruits de mer et mollusques), ni gélatine animale. Il est composé d'œufs, de produits laitiers, de crème fraîche, de beurre, de miel, de céréales, de légumineuses, de tubercules, de fruits et légumes, de fruits ou graines oléagineuses.

Recette végétarienne: « Omelette au fromage »

Composition: œufs, lait, emmental



Les œufs appartiennent à la famille
des Viandes/Poisson/Œuf



Le lait et l'emmental
appartiennent à la famille
du lait et produits laitiers

Les protéines* sont apportées par:
les œufs, le lait et l'emmental = **protéines animales**

**protéines: indispensable à la construction et au renouvellement des tissus de notre corps (la peau, les muscles, les cheveux...)*



sodexo

CHOlet
l'entrepreneante

Claire Aumont, diététicienne Sodexo
et Frédérique Boudes, diététicienne Ville de Cholet



Le menu végétarien: ne comporte **aucune chair animale** (viande poisson/crustacés/fruits de mer et mollusques), ni gélatine animale. Il est composé d'œufs, de produits laitiers, de crème fraîche, de beurre, de miel, de céréales, de légumineuses, de tubercules, de fruits et légumes, de fruits ou graines oléagineuses.

Recette végétarienne: « Tajine marocain végétarien »

Composition: pois chiches, carottes, patates douces, olives vertes, semoule, tomate concentrée, bouillon de légumes, huiles olives/tournesol, épices...



Les légumes appartiennent à la famille des **fruits et légumes**



Le pois chiche appartient à la famille **des légumineuses**



Le blé sous forme de **semoule** appartient à la famille **des céréales**



La patate douce appartient à la famille des **pommes de terre et autres tubercules**

Les protéines* sont apportées par:
le pois chiche et la semoule de blé = **protéines végétales**

**protéines: indispensable à la construction et au renouvellement des tissus de notre corps (la peau, les muscles, les cheveux...)*



sodexo

CHOlet
l'entrepreneante

Claire Aumont, diététicienne Sodexo
et Frédérique Boudes, diététicienne Ville de Cholet



Le menu végétarien: ne comporte **aucune chair animale** (viande poisson/crustacés/fruits de mer et mollusques), ni gélatine animale. Il est composé d'œufs, de produits laitiers, de crème fraîche, de beurre, de miel, de céréales, de légumineuses, de tubercules, de fruits et légumes, de fruits ou graines oléagineuses.

Recette végétarienne: « Tarte poireau et chèvre »

Composition: œufs, lait, crème, emmental râpé, chèvre, poireaux



Le lait, l'emmental et le chèvre
appartiennent à la famille
du lait et produits laitiers



Les œufs appartiennent à la famille
des Viandes/Poisson/Œuf



Le poireau appartient à la famille
des fruits et légumes

Les protéines* sont apportées par:
les œufs, le lait et les fromages = **protéines animales**

**protéines: indispensable à la construction et au renouvellement des tissus de notre corps (la peau, les muscles, les cheveux...)*



sodexo

CHOlet
l'entrepreneante

Claire Aumont, diététicienne Sodexo
et Frédérique Boudes, diététicienne Ville de Cholet



Le menu végétarien: ne comporte **aucune chair animale** (viande poisson/crustacés/fruits de mer et mollusques), ni gélatine animale. Il est composé d'œufs, de produits laitiers, de crème fraîche, de beurre, de miel, de céréales, de légumineuses, de tubercules, de fruits et légumes, de fruits ou graines oléagineuses.

Recette végétarienne:

« Chili sin carne »

Composition: légumes ratatouille, maïs, haricot rouge, emmental, œufs, oignons, riz



Le maïs et le riz
appartiennent à la famille
des céréales



Les haricots rouges
appartiennent à la famille
des légumineuses



Les œufs
appartiennent à la famille
Viandes/Poisson/Œuf



L'emmental appartient
à la famille **du lait et**
produits laitiers



Les légumes ratatouille
appartiennent à la famille
des fruits et légumes

Les protéines* sont apportées par:
le maïs + les haricots rouges + riz = **protéines végétales**
l'emmental et les œufs = **protéines animales**

**protéines: indispensable à la construction et au renouvellement des tissus de notre corps (la peau, les muscles, les cheveux...)*



sodexo

CHOlet
l'entrepreneante

Claire Aumont, diététicienne Sodexo
et Frédérique Boudes, diététicienne Ville de Cholet

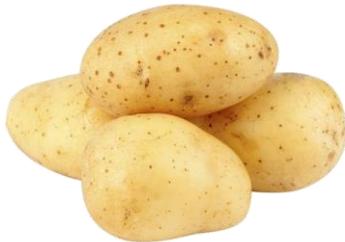


Le menu végétarien: ne comporte **aucune chair animale** (viande poisson/crustacés/fruits de mer et mollusques), ni gélatine animale. Il est composé d'œufs, de produits laitiers, de crème fraîche, de beurre, de miel, de céréales, de légumineuses, de tubercules, de fruits et légumes, de fruits ou graines oléagineuses.

Recette végétarienne:

« Parmentier de lentilles vertes à la purée de potimarron »

Composition: lentilles vertes, potimarron, pomme de terre, lait, emmental, crème fraîche, oignons, ail, épices, chapelure



La pomme de terre appartient à la famille des **pommes de terre et autres tubercules**



Le potimarron appartient à la famille des **fruits et légumes**



Les lentilles vertes appartiennent à la famille **des légumineuses**



L'emmental et le lait appartiennent à la famille **du lait et produits laitiers**

Les protéines* sont apportées essentiellement par:
les lentilles verte et pomme de terre = **protéines végétales**
Le lait et l'emmental = **protéines animales**

**protéines: indispensable à la construction et au renouvellement des tissus de notre corps (la peau, les muscles, les cheveux...)*



sodexo

CHOlet
l'entrepreneante

Claire Aumont, diététicienne Sodexo
et Frédérique Boudes, diététicienne Ville de Cholet



Le menu végétarien: ne comporte **aucune chair animale** (viande poisson/crustacés/fruits de mer et mollusques), ni gélatine animale. Il est composé d'œufs, de produits laitiers, de crème fraîche, de beurre, de miel, de céréales, de légumineuses, de tubercules, de fruits et légumes, de fruits ou graines oléagineuses.

Recette végétarienne:

« pâtes sauce pois chiches épinards tandoori »

Composition: pois chiches, épinards, graines de courge, mélange épices tandoori, pâtes



Le pois chiche appartient à la famille **des légumineuses**



Les épinards appartiennent à la famille **des fruits et légumes**



Le blé sous forme de **pâtes** appartient à la famille **des céréales**

Les protéines* sont apportées par:
Le blé des pâtes et les pois chiches = **protéines végétales**

**protéines: indispensable à la construction et au renouvellement des tissus de notre corps (la peau, les muscles, les cheveux...)*



sodexo

CHOlet
l'entreprenante

Claire Aumont, diététicienne Sodexo
et Frédérique Boudes, diététicienne Ville de Cholet