



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: « Lasagne aux légumes »

Composition: pâtes à lasagne, béchamel (lait), emmental, fromage de brebis, légumes ratatouille et brunoise



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



Les légumes de la ratatouille et la brunoise appartiennent à la famille des **fruits et légumes**



Le lait, l'emmental, le fromage de brebis appartiennent à la famille du **lait et produits laitiers**

Les protéines* sont apportées par:
le lait et les fromages = **protéines animales**
Les pâtes à lasagne = **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



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: « Œufs durs à la florentine »

Composition: œufs, épinards, béchamel (lait), emmental



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



Les épinards appartiennent à
la famille des
fruits et légumes



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'entreprenante

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: « Boulettes de soja sauce tomate »

Composition: soja, tomates, oignons, huile d'olive, ail



Le soja appartient à la famille
des légumineuses



La tomate appartient à la famille
des fruits et légumes

Les protéines* sont apportées par:
Le soja = 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:

« Gratin de gnocchetti aux brocolis cheddar et mozzarella »

Composition: pâtes gnocchis, béchamel (lait), mozzarella, cheddar, brocolis



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



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



Le lait, le cheddar, la mozzarella, appartiennent à la famille du **lait et produits laitiers**

Les protéines* sont apportées par:
le lait et les fromages = **protéines animales**
Les pâtes gnocchi = **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

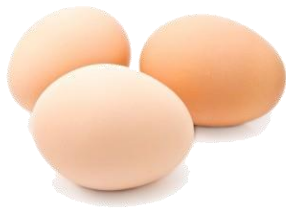
Claire Aumont, diététicienne Sodexo
et Frédérique Boudes, diététicienne Ville de Cholet



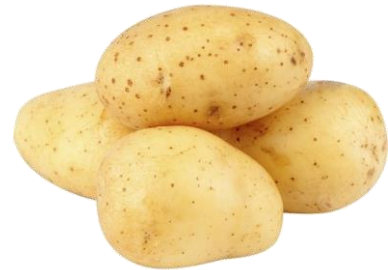
Le menu végétarien: ne comporte **aucune chair animale** (viande poisson/crustacés/fruits de mer et mollusques), ni gélatine animale. Il est composé d'œufs, de produits laitiers, de crème fraîche, de beurre, de miel, de céréales, de légumineuses, de tubercules, de fruits et légumes, de fruits ou graines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

Recette végétarienne: « Clafoutis printanier pomme de terre mozzarella »

Composition: œufs, mozzarella, lait, pomme de terre, carottes, tomates, petits pois



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



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



Le lait et la mozzarella
appartiennent à la famille **du
lait et produits laitiers**



Les carottes, tomates, petits pois
appartiennent à la famille
des fruits et légumes

Les protéines* sont apportées par:
la pomme de terre = **protéines végétales**
Le lait + la mozzarella + les oeufs = **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