



**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: « couscous végétarien »

Composition: légumes couscous, pois chiches, raisins blonds, semoule, tomate concentrée, bouillon de légumes, huiles olives et tournesol, épices...



**Les légumes couscous** 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**

**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: « Cake au parmesan »

Composition: œufs, lait, farine, huile, emmental, parmesan



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



**La farine de blé** appartient à la  
famille **des produits céréaliers**



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

**Les protéines\*** sont apportées par:  
Le parmesan, l'emmental et le lait = **protéines animales**  
La farine 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

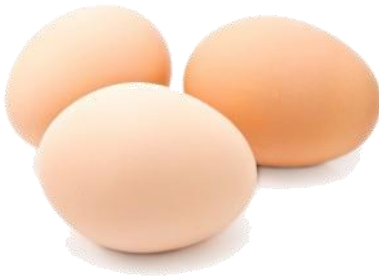
Claire Aumont, diététicienne Sodexo  
et Frédérique Boudes, diététicienne Ville de Cholet



**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: « Omelette »

Composition: œufs, lait, poivre, sel



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



**Le lait** appartient à la famille  
**du lait et produits laitiers**

**Les protéines\*** sont apportées par:  
les œufs et le lait = **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

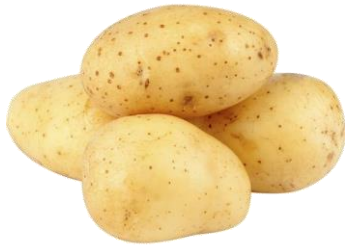


**Le menu végétarien:** ne comporte **aucune chair animale** (viande poisson/crustacés/fruits de mer et mollusques), ni gélatine animale. Il est composé d'œufs, de produits laitiers, de crème fraîche, de beurre, de miel, de céréales, de légumineuses, de tubercules, de fruits et légumes, de fruits ou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

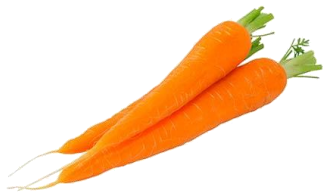
## Recette végétarienne:

### « Parmentier de lentilles vertes à la purée de carotte »

Composition: lentilles vertes, carottes, 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**



**Les carottes** appartiennent 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:

### « Fondant emmental brebis brocolis »

Composition: œufs, farine de blé et de maïs, lait, emmental, dés de brebis, brocolis



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



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



**La farine de blé et de maïs** appartiennent à la famille **des produits céréaliers**



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

**Les protéines\*** sont apportées par:  
les œufs, le lait, l'emmental et le fromage de brebis = **protéines animales**  
Les farines de blé et de maïs = **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



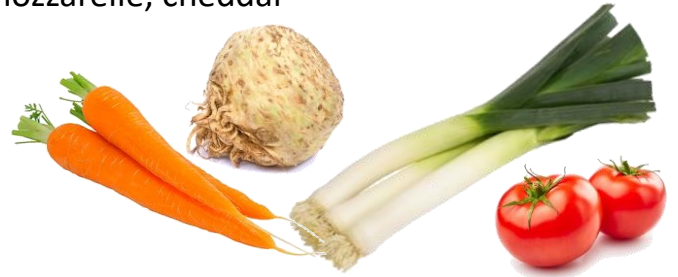
**Le menu végétarien:** ne comporte **aucune chair animale** (viande poisson/crustacés/fruits de mer et mollusques), ni gélatine animale. Il est composé d'œufs, de produits laitiers, de crème fraîche, de beurre, de miel, de céréales, de légumineuses, de tubercules, de fruits et légumes, de fruits ou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

## Recette végétarienne: « pizza végétarienne brunoise »

Composition: pâte à pizza, tomates, brunoise de légumes (carottes, céleri, poireaux), emmental, mozzarella, cheddar



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



**Les carottes, céleri, poireaux, tomates** appartiennent à la famille des **fruits et légumes**



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

**Les protéines\*** sont apportées par:  
L'emmental, le cheddar et la mozzarella = **protéines animales**  
Le blé de la pâte à pizza = **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: « bolognaise végétale »

Composition: lentilles vertes, sauce tomate, carotte, huile, oignon, ail, persil, emmental



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



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



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

**Les protéines\*** sont apportées par:  
l'emmental = **protéines animales**  
Les lentilles vertes = **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

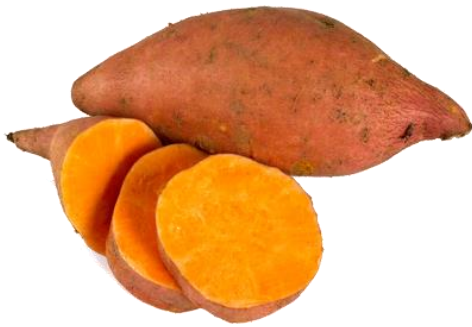


**Le menu végétarien:** ne comporte **aucune chair animale** (viande poisson/crustacés/fruits de mer et mollusques), ni gélatine animale. Il est composé d'œufs, de produits laitiers, de crème fraîche, de beurre, de miel, de céréales, de légumineuses, de tubercules, de fruits et légumes, de fruits ou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

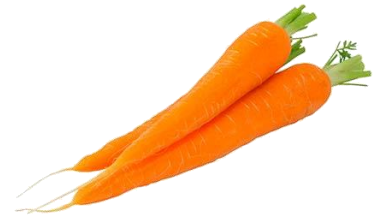
## Recette végétarienne:

### « Soupe de patate douce au lait de coco »

Composition: patate douce, carottes, lait de coco, coriandre, curry



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



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



Le **lait de coco** appartiennent à la famille des **boissons végétales**

**Les protéines\*** sont apportées par:  
La patate douce et lait de coco = **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: « Samoussas aux légumes »

Composition: galette à base de farine de riz, riz, carottes, petits pois, vermicelle soja, oignons, curry



**Le soja** sous forme de vermicelle appartient à la famille **des légumineuses**



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



**Le riz et la farine de riz** appartiennent à la famille **de céréales**

**Les protéines\*** sont apportées par:  
Le soja, le riz et farine de riz = **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