



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: « Nuggets de pois chiche »

Composition: pois chiche, riz, farine et flocon de blé, poivrons rouges, chou fleur



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



Le riz, les flocons de blé appartiennent à la famille **des céréales**



Les poivrons et chou-fleur appartiennent à la famille d'aliments **fruits et légumes**

Les protéines* sont apportées par:
les pois chiches + le riz + les flocons 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'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:

« Egrené de pois à la bolognaise / emmental râpé et spaghetti »

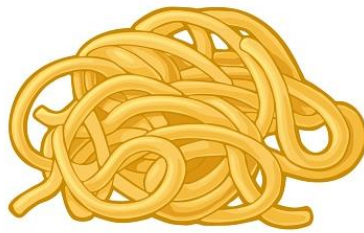
Composition: égrené de pois, sauce provençale, emmental râpé, spaghetti



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



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



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

Les protéines* sont apportées par:
L'emmental = **protéines animales**
Les pois chiches et le blé des pâtes = **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:

« curry de pois chiches épinards butternut »

Composition: pois chiches, épinards, butternut, oignons, bouillon de lég., curry, crème



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



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

Les protéines* sont apportées par:
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'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: « Quiche pomme de terre et fromage à tartiflette »

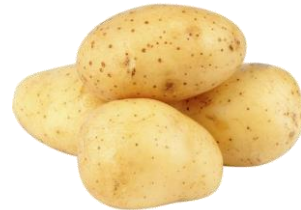
Composition: œufs, pomme de terre, lait, crème, fromage à tartiflette, oignons



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



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**

Les protéines* sont apportées par:
les œufs, le lait et le fromage = **protéines animales**
la pomme de terre = **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:

« Pesto de brocolis et haricots blancs crumble aux graines de courges »

Composition: brocolis, haricots blancs, pesto, farine, chapelure, graines de courge, épices, pâtes



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



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



Les haricots blancs appartiennent à la famille **des légumineuses**

Les protéines* sont apportées par:
Le blé des pâtes et les haricots blancs = **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