



**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: « Fajitas végétarienne »

Composition: tortilla de blé, maïs, lentilles vertes, emmental, tomate, brunoise de légumes



**Le blé** de la tortilla **et le maïs** appartiennent à la famille **des céréales**

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



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



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

**Les protéines\*** sont apportées par:  
le blé de la tortilla + le maïs + les lentilles vertes = **protéines végétales**  
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:

### « Boulette de sarrasin/lentilles et légumes »

Composition: lentilles, sarrasin, poireaux, oignons, emmental, huiles



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



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



**Le sarrasin** appartient à la famille **des céréales**



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

**Les protéines\*** sont apportées par:  
le sarrasin et les lentilles = **protéines végétales**  
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: « 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:

### « 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: « 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:

### « Galette croque tofu au fromage »

Composition: tofu, fromage râpé, semoule de maïs, flocon de millet, huile de tournesol



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



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



**La semoule de maïs et les flocons de millet** appartiennent à la famille **des céréales**

**Les protéines\*** sont apportées par:

Le fromage râpé = **protéines animales**

Le soja + la semoule de maïs + les flocons de millet = **protéines végétales**

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



**sodexo**

**CHOlet**  
l'entrepreneuse

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 végétarien »

Composition: lentilles vertes, 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 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'entreprenante

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