



**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

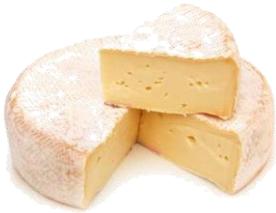
Claire Aumont, diététicienne Sodexo  
et Frédérique Boudes, diététicienne Ville de Cholet



**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 »

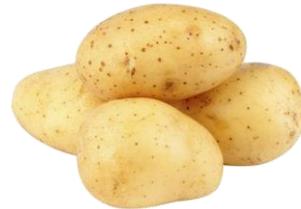
Composition: œufs, pomme de terre, lait, crème, fromage à tartiflette, oignons



**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