Les menus végétariens à la cantine : de quoi parle-t-on ?

Face aux exigences de la loi Egalim, les cantines des écoles doivent introduire un



Quelques définitions

- **Menu végétarien** : est un menu qui ne contient pas de viande, ni de poisson, mais qui peut contenir des œufs et des produits laitiers.

- **Menu végétalien** : est un menu qui ne contient aucun produit d'origine animale (ni œuf, ni produit laitier, ni miel).

Quelques repères

Références nutritionnelles

0,83 g de protéines par kilo et par jour = 58 g de protéines pour un adulte de 70 kg.

- Maternelles : 8 g de protéines pour le déjeuner
- Elémentaires : 11 g

Quelques équivalences

20 g de proteines =	100 g de viande ou poisson	
	2 œufs	= 200 g de céréales + 100 g de légumes secs (poids cuits)
	1/2 litre de lait	
	250 g de fromage	= 200 g de pain complet
	60 g de fromage à pâte dure	

Idée reçue « Les menus végétariens ne sont pas équilibrés ».

Faux !

L'équilibre alimentaire en restauration collective se calcule sur 20 repas consécutifs, soit sur 4 à 5 semaines. Les recommandations du Groupe Restauration collective et Nutrition (GRCN) ont été mises à jour et fixent une fréquence de quatre plats protidiques à base de protéines végétales sur 20 repas.

Il ne s’agit pas d’opposer les protéines animales et les protéines végétales, mais d’encourager la diversité des sources de protéines dont les apports nutritionnels complémentaires permettent l’équilibre global.

Pour obtenir une alimentation équilibrée en acides aminés à partir de protéines végétales, il est nécessaire d’associer différents aliments végétaux : des légumineuses (pois cassés, pois chiches, haricots rouges, noirs et blancs, ….) avec des céréales (riz, blé, maïs, épeautre, …) au cours du même repas.

La proportion d’un tiers de légumineuses et de deux tiers de céréales est communément appliquée.

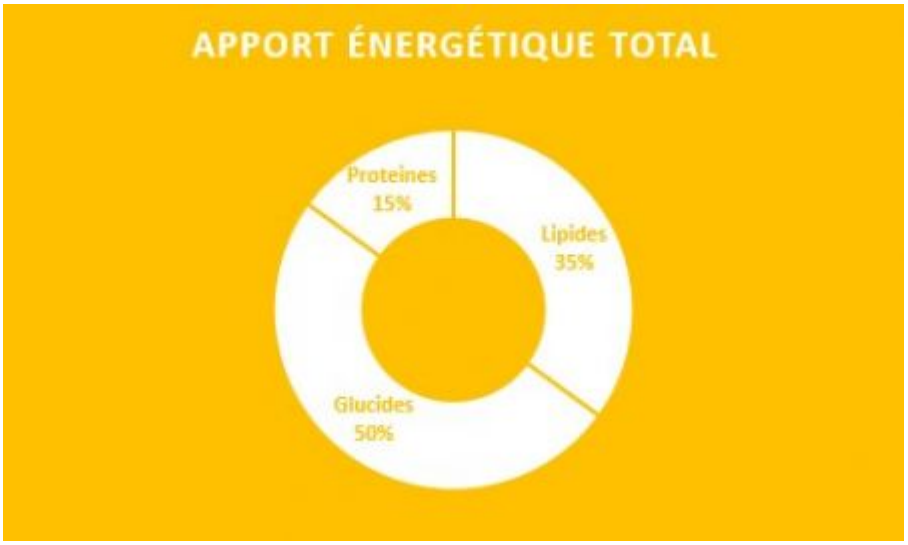
Idée reçue « sans viande, l’enfant va souffrir de carence ».

Faux !

La vitamine B12 est indispensable au bon fonctionnement du métabolisme, du cerveau et du système nerveux. Elle permet d’éviter l’anémie. On la trouve uniquement dans les aliments d’origine animale. En cas de baisse de consommation de viande et de poisson, il n’y a pas de risque de carence en vitamine B12 si l’enfant continue de consommer des œufs et des produits laitiers régulièrement. La réserve de vitamine B12 dans le corps est importante (stock de plusieurs mois). Dès que nous mangeons des produits animaux, ce stock se renouvelle.

Par ailleurs, le fer contenu dans la viande est mieux absorbé que celui des végétaux. Cette limite est compensée par la consommation d’aliments riches en vitamine C, qui favorise l’absorption du fer. Les aliments riches en vitamine C sont le persil, les légumes et les fruits.

Ref : Anses, CIQUAL. - Sources : Les menus végétariens à la cantine. Association Un plus Bio.


APPORT ÉNERGÉTIQUE TOTAL
Proteines
15%
Lipides
35%
Glucides
50%