

# L'OFFRE VÉGÉTARIENNE

DANS LES CANTINES DU 14<sup>E</sup>



DIVERSIFIER LES SOURCES DE PROTÉINES À LA CANTINE.

## L'offre végétarienne : du nouveau dans nos assiettes

La Caisse des Écoles du 14e s'est toujours engagée pour la **santé des élèves** et pour la **préservation de l'environnement**.

Depuis septembre 2022, dans le cadre du **Plan Alimentation Durable** de la ville de Paris nous servons dans les cantines deux menus végétariens par semaine et proposons une **offre végétarienne quotidienne** dans les collèges.

**Au cours de l'année 2024/2025**, cette offre sera déployée progressivement dans les écoles maternelles et élémentaires pour une généralisation en 2025.



### Comment ça marche ?

Les jours où sont proposés des plats à base de viande ou de poisson, les enfants ont la **possibilité de choisir un plat végétarien**, dont l'apport protidique est constitué de protéines végétales, d'œufs ou de fromages.



### Qu'est-ce qu'un repas végétarien ?

Un menu végétarien ne contient pas de viande 🥩 ni de poisson 🐟 mais peut comporter des œufs 🥚 et des produits laitiers 🧀



### Quelques exemples de repas avec l'offre végétarienne

**Menu viande**

Betteraves

Boulettes de bœuf  
**ou**  
**Boulettes végétales** 🌿

Sauce italienne

Coquillettes

Fromage blanc  
et brisure de biscuits

**Menu viande**

Salade de tomates basilic

Grillade de porc  
**ou**  
**Haricots rouges** 🌿

Sauce tomate épicée

Riz

Comté  
Poire

**Menu poisson**

Taboulé

Dos de cabillaud  
**ou**  
**Omelette** 🌿

Sauce à la crème

Duo de courgettes

Fromage de chèvre  
Pomme



Les menus sont élaborés par une **diététicienne** qui veille à l'application de la réglementation sur l'équilibre alimentaire des menus, tout en respectant les envies et les habitudes alimentaires des enfants.

## Pourquoi diversifier les sources de protéines ?



Le Programme National Nutrition Santé (2019-2024) conseille de rééquilibrer ses apports en protéines en augmentant sa **consommation de protéines végétales** (légumineuses, oléagineux, etc...). **Une alimentation végétarienne** permet de réduire les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète, et d'obésité.



## Lutter contre le réchauffement climatique

Manger végétarien est **efficace** pour réduire son empreinte carbone. Proposer des menus végétariens permet de **préserver les ressources de notre planète** et de **sensibiliser les enfants à une alimentation durable et diversifiée**.

L'élevage est la **première cause du changement climatique** à l'échelle internationale. En restauration collective, les protéines animales sont responsables de **plus de 70% des émissions de gaz à effet de serre**.

Les animaux d'élevage rejettent du méthane, un gaz au potentiel de réchauffement climatique **28 fois supérieur** à celui du CO2. La production de l'alimentation des animaux d'élevage (maïs, soja, blé...) exige de grandes surfaces agricoles, souvent obtenues par **déforestation**.

## S'engager pour une restauration durable

La Caisse des Écoles du 14e est **engagée** dans une démarche de restauration responsable. **Plus de 60%** des produits servis à la cantine sont **bio et durables**. Nous privilégions des produits **locaux, en circuit court et de saison**.

Pour **soutenir ces initiatives**, en collaboration avec la ville de Paris et l'Éducation Nationale, la Caisse des Écoles met en place des **actions concrètes** : pesée des déchets alimentaires, ateliers de **sensibilisation** à la découverte du goût et à l'alimentation durable dans les écoles, **formations** culinaires des agents, etc...



## Analyse d'un menu végétarien



### Menu 100% bio et durable

Ce menu, servi dans les cantines scolaires du 14<sup>ème</sup> arrondissement, est un exemple de **repas équilibré et adapté aux besoins nutritionnels** des enfants.

Consommer des aliments issus de l'agriculture **biologique** contribue à **protéger** l'environnement et préserver nos ressources en eau (réduction des pesticides).

La **diététicienne** a analysé chaque composante :

**Entrée**  
**Crudités**



**Salade iceberg et mimolette**

Riche en eau, en protéines, en calcium, en potassium, toutes les vitamines du groupe B et en vitamine C

**Plat protidique**  
**Légumineuses**



**Haricots rouges, maïs et sauce tomate épicée**

Riche en protéines (22,5g pour 100g), en fibres, en potassium et en vitamines B9

**Accompagnement**  
**Céréales**



**Riz**

Riche en glucides et en fibres, source de protéines végétales.

**Dessert**  
**Fruit**



**Abricot au sirop**

Riche en glucides simples et en fibres, source de vitamines A et B9

