

L'OFFRE VÉGÉTARIENNE

DANS LES CANTINES DU 14^E



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

	Betteraves	Salade de tomates basilic	Taboulé
Menu viande	Boulettes de bœuf ou Boulettes végétales 🌱	Grillade de porc ou Haricots rouges 🌱	Dos de cabillaud ou Omelette 🌱
	Sauce italienne	Sauce tomate épicée	Sauce à la crème
	Coquillettes	Riz	Duo de courgettes
	Fromage blanc et brisure de biscuits	Comté Poire	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



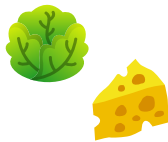
Menu 100% bio et durable

Ce menu, servi dans les cantines scolaires du 14^{ème} 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

