

LA RESTAURATION SCOLAIRE : Des menus à base de protéines végétales

Une fois par semaine, la restauration scolaire propose des menus alternatifs aux protéines animales, qui contribuent au respect des ressources de la planète... et à notre santé !

Il s'agit d'une alternative aux protéines animales, qui ont un fort impact sur l'environnement, car leur production nécessite beaucoup de ressources naturelles. Par exemple, pour produire 1 kilo de viande, il faut en moyenne 10 kilos de végétaux.

Les menus à base de protéines végétales - sans viande, ni poisson, ni oeuf-, sont élaborés par le chef de cuisine et validés par une diététicienne pour répondre aux besoins nutritionnels des enfants. Car bien manger, c'est adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire manger de tout mais en quantité adaptée !

L'équilibre alimentaire ne se construit pas sur un seul repas mais sur plusieurs. Un repas sain et équilibré est généralement composé de féculents ou d'un produit céréalier, d'un aliment protidique d'origine animale ou végétale, de légumes, de fruits et d'un produit laitier.

Mais l'apport en protéines peut aussi être atteint en substituant la viande par des associations complémentaires, telles que l'association de céréales et de légumineuses permettant d'apporter les acides aminés dont l'organisme a besoin :

- une légumineuse* combinée à un produit céréalier : semoule et pois chiches, coucous - végétarien, lentille et riz.
- un produit laitier avec un produit céréalier : riz au lait ou tarte aux fromages.

En respectant ces associations, les protéines végétales peuvent en grande partie répondre aux besoins nutritionnels.

*L'intérêt des légumineuses (lentilles , pois, fèves, haricots...) réside dans la présence en grandes quantités de protéines végétales, de fibres, en minéraux et vitamines et pauvres en lipides.