GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité

RESTAURATION SCOLAIRE

EXPÉRIMENTATION DU MENU VÉGÉTARIEN

CONSEIL NATIONAL
DE LA RESTAURATION
COLLECTIVE

JUILLET 2020

Ce guide est issu du groupe de travail «Nutrition» du conseil national de la restauration collective (CNRC). Co-présidé par la direction générale de la santé (DGS) et par l'association nationale des directeurs de la restauration collective (Agores), ce groupe de travail est composé de représentants de l'ensemble des acteurs impliqués sur ce sujet : administration, collectivités territoriales, experts scientifiques, professionnels de la restauration collective et de l'industrie agroalimentaire, interprofessions agricoles, associations environnementales et parents d'élèves.

1 Contexte

Le **Programme national de l'alimentation et la nutrition** 2019-2023 (PNAN) prévoit des actions pour promouvoir les apports en protéines végétales, notamment à travers la consommation de légumes secs. En effet, le PNAN prévoit que la **nouvelle stratégie sur les protéines végétales**, en cours d'élaboration, contienne un volet alimentation humaine afin d'encourager le développement de filières de légumes secs et leur consommation.

Les recommandations alimentaires du **Programme national nutrition santé** (PNNS) sont d'augmenter la consommation de **légumes secs** (au moins 2 fois par semaine), et d'aller vers des **féculents complets**, (au moins un par jour) en raison de leur richesse en fibres.

De même, le PNAN prévoit la **promotion des protéines végétales en restauration collective notamment par le lancement d'une expérimentation**, en lien avec l'article 24 de la loi n° 2018-938 du 30 octobre 2018 pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et alimentaire et une alimentation saine, durable et accessible à tous (EGalim).

L'expérimentation du menu végétarien est introduite de la manière suivante :
« A titre expérimental, au plus tard un an après la promulgation de la loi n° 2018-938 du 30 octobre 2018 pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et alimentaire et une alimentation saine, durable et accessible à tous, pour une durée de deux ans, les gestionnaires, publics ou privés, des services de restauration collective scolaire sont tenus de proposer, au moins une fois par semaine, un menu végétarien. Ce menu peut être composé de protéines animales ou végétales.
L'expérimentation fait l'objet d'une évaluation, notamment de son impact sur le gaspillage alimentaire, sur les taux de fréquentation et sur le coût des repas, dont les résultats sont transmis au Parlement au plus tard six mois avant son terme. »

2 Cadre réglementaire

Loi EGalim

La loi EGalim, dans son article 24, acte la mise en place à titre expérimental pour une durée de 2 ans, au moins une fois par semaine, d'un **menu végétarien dans la restauration scolaire**.
L'analyse juridique de cet article a précisé les points suivants :

→ L'expérimentation est **obligatoire dans l'ensemble de la restauration collective scolaire** (de la maternelle au lycée, public ou privé), à partir du 1er novembre 2019 ;

→ Le menu végétarien **peut constituer une alternative** à d'autres menus dans le cas où plusieurs menus sont proposés. Dans le cas où un menu unique est proposé, il s'agit d'un menu unique végétarien ;

→ Le menu végétarien **ne doit pas comprendre de viande, ni de poisson ou mollusques et crustacés**, ni en entrée, ni en plat, ni en ingrédient dans la sauce et la garniture. Il peut cependant comporter des œufs ou des produits laitiers ;

→ Le menu végétarien doit s'insérer dans un plan alimentaire respectueux des exigences relatives à la qualité nutritionnelle des repas fixées par l'**arrêté du 30 septembre 2011**.

Arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire

Les déjeuners et dîners servis en restauration scolaire comprennent nécessairement 1 plat principal, 1 garniture, 1 produit laitier et au choix une entrée et/ou un dessert.
La variété des plats est appréciée sur la base de la fréquence de présentation des plats servis au cours de **20 repas successifs**.
La taille des portions servies doit être adaptée au type de plat et à chaque classe d'âge.

Rappel des règles de fréquences de services pour les plats principaux

Définition du plat protidique [1] : plat principal à base de viandes, poissons, œufs, abats ou fromages.

Pour garantir les apports en fer et en oligo-éléments, il convient de servir :
- **au moins 4 repas avec en plat protidique des viandes** non hachées de bœuf, veau, agneau ou des abats de boucherie[2].
- **au moins 4 repas avec en plat protidique du poisson** ou des préparations d'au moins 70 % de poisson et contenant au moins 2 fois plus de protéines que de matières grasses.
- **3 repas maximum avec** en plat protidique une préparation à base de viande, de poisson ou d'œuf, contenant **moins de 70 % de ces produits**.

Pour limiter les apports en matières grasses, **il convient de servir** :
- **4 plats protidiques ou garnitures maximum constitués de produits gras** (teneur en matières grasses >15 %) à frire ou préfrits ;
- **2 plats protidiques maximum** qui contiendraient **autant ou plus de matières grasses que de protéines** (rapport P/L ≤ 1).

Les règles de fréquences de services pour l'ensemble des composantes sont en Annexe 1.

1. Définition issue de la rédaction de 2011 de l'arrêté, qui sera actualisée pour introduire les aliments sources de protéines végétales dans le cadre de l'actualisation des repères nutritionnels pour les enfants par le HCSP
2. A la Réunion : 3 repas avec, en plat protidique, des viandes non hachées ou des abats contenant au moins 2 mg de fer pour 100 g de produit

Articulation entre la loi EGalim et l'arrêté du 30 septembre 2011

→ L'arrêté du 30 septembre 2011 sera modifié dans le cadre des nouveaux repères de consommation pour les enfants qui seront publiés par le Haut Conseil de Santé Publique en 2020. **La définition du plat protidique sera étendue pour inclure les aliments sources de protéines végétales** ;

→ En conséquence, **les dispositions de l'arrêté du 30 septembre 2011 n'imposent pas de contrainte particulière à un menu végétarien hebdomadaire**, dans la limite des règles de fréquences de services pour les plats principaux rappelées chapitre précédent. L'entrée, le dessert ou la garniture associés à un plat végétarien ne doivent comporter ni viande ni poisson, mollusques ou crustacés ;

→ Les plats végétariens qui ne sont pas à base d'œuf ne rentrent pas dans la catégorie « préparation à base de viande, de poisson ou d'œuf, contenant moins de 70 % de ces produits » ;

→ Les recommandations concernant la conversion du menu « hebdomadaire » dans les 20 repas successifs sont les suivantes, dans le cas d'un menu unique :

- le menu végétarien obligatoire ne concerne que les repas du midi (pas d'obligation pour le dîner des internats) ;
- le menu végétarien hebdomadaire est recommandé toute l'année (vacances scolaires compris) mais la loi ne prévoit son caractère obligatoire qu'en période scolaire ;
- les jours de la semaine les plus fréquentés doivent être privilégiés pour le menu végétarien ;
- si 5 menus du midi/semaine : 4 menus végétariens/20 repas successifs du midi ;
- si 4 menus du midi/semaine : 5 menus végétariens/20 repas successifs du midi ;
- les jours fériés sont considérés comme des exceptions, et ne modifient pas les fréquences imposées.

→ Dans le cas d'un menu à choix multiples, **2 options** sont possibles :

- soit le **menu végétarien hebdomadaire** obligatoire fait partie des choix. Par exemple, dans le cas d'un menu à 2 choix, cela donne 4 ou 5 menus végétariens/40 menus (20 repas successifs du midi);
- soit **les différents menus proposés le même jour sont tous végétariens**, en lien avec la mise en place d'un choix dirigé dans les établissements du secondaire en donnant des choix de valeurs nutritionnelles équivalentes. Par exemple, dans le cas d'un menu à 2 choix, cela donne 8 ou 10 menus végétariens/40 menus (20 repas successifs du midi).

3 Travaux en lien avec l'expérimentation du menu végétarien

Élaboration des nouvelles recommandations nutritionnelles en restauration collective, notamment scolaire

L'Anses a publié en juin 2019 quatre avis d'expertise relatifs à l'actualisation des repères alimentaires chez les nourrissons, les enfants et adolescents, les femmes enceintes et allaitantes, seniors et propose des repères alimentaires adaptés à leurs spécificités en complément des repères de 2017 élaborés pour la population générale adulte.

Ces repères constituent les bases scientifiques qui permettront la mise en place de mesures de santé publique afin de garantir une nutrition de qualité pour assurer une bonne santé et prévenir certaines maladies chroniques.

L'avis du HCSP sur l'actualisation des repères alimentaires chez les enfants est prévu au premier semestre 2020.

Ces rapports et avis permettront la mise à jour des recommandations nutritionnelles en restauration collective dans le cadre des travaux du GT nutrition et seront ensuite validés par l'Anses. Pour la restauration scolaire, l'arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire sera revu sur la base des nouvelles recommandations alimentaires.

Composition nutritionnelle et fréquence du menu végétarien en restauration scolaire

L'Anses a été saisie par la direction générale de la santé le 20 décembre 2019 pour un appui scientifique et technique relatif aux recommandations nutritionnelles pour la mise en place du menu végétarien hebdomadaire en restauration collective scolaire. Des premiers éléments scientifiques transmis par l'Anses le 17 janvier 2020 (cf. chapitre suivant « Satisfaction des besoins nutritionnels en restauration scolaire ») ont permis d'élaborer des recommandations dans le cadre de cette expérimentation en cours.

Afin d'avoir un second niveau d'analyse plus approfondi, les ministères en charge de la santé et de l'alimentation vont prochainement saisir l'Anses pour participer à l'élaboration de recommandations précises sur la composition nutritionnelle et l'indication de fréquences concernant la mise en place de menus végétariens en restauration scolaire.

L'Anses pourra s'appuyer en particulier sur l'outil d'optimisation développé dans le cadre d'une auto-saisine en cours, sur « l'établissement de repères alimentaires destinés aux personnes suivant un régime d'exclusion de tout ou partie des aliments d'origine animale » dont l'avis est attendu en 2021.

4 Base scientifique

Satisfaction des besoins nutritionnels en restauration scolaire

L'encadrement de l'offre alimentaire en restauration scolaire est conçu pour proposer des fréquences et des grammages qui servent de repères aux gestionnaires et acheteurs en tenant compte des besoins nutritionnels et visant à limiter le gaspillage alimentaire. Il permet de satisfaire aux besoins des convives selon la tranche d'âge et répond également à des enjeux de justice sociale, tous les enfants ne bénéficiant pas d'une alimentation adaptée en qualité et quantité en dehors des cantines.

Recommandations alimentaires actualisées pour les adultes par Santé publique France[3]

L'Anses a publié en janvier 2017 des avis et rapports scientifiques en vue d'élaborer les recommandations de consommation alimentaire du PNNS actualisées pour la population adulte. Ils ont servi de base au Haut conseil de la santé publique qui a défini les repères puis à Santé publique France pour formuler des messages destinés au grand public.
Santé publique France a publié en janvier 2019 les nouvelles recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité pour les adultes[3].
Parmi les nouveautés figure la place accordée à certains aliments comme les légumes secs, les céréales complètes, et les fruits à coque (cf. Annexe 2).

Un processus similaire est en cours, pour l'actualisation des recommandations pour les populations spécifiques comme les enfants. En juin 2019, l'Anses a publié un avis sur les recommandations nutritionnelles pour les enfants [4]. L'avis du Haut conseil de la santé publique est attendu au premier semestre 2020.

Note d'appui scientifique et technique de l'Anses (17 janvier 2020)

L'Anses a été saisie par la direction générale de la santé le 20 décembre 2019 pour un appui scientifique et technique relatif aux recommandations nutritionnelles pour la mise en place du menu végétarien hebdomadaire en restauration collective scolaire.

L'Anses a conclu qu'un menu végétarien hebdomadaire en restauration collective scolaire, dès lors qu'il est équilibré, peut contribuer à la couverture de l'ensemble des besoins nutritionnels des enfants, sans entraîner, à lui seul du fait de son introduction, de risque de dégradation de la qualité nutritionnelle de leur alimentation.
Toutefois, les simulations effectuées par l'étude conduite par Vieux et al. (2018)[5] montrent que dans le cas de séries de menus respectant de façon optimale les recommandations du GEM-RCN lorsque les plats protidiques de viande ou de poisson (entrées, garniture ou plat protidique) sont remplacés par des composantes végétariennes telles qu'observées dans les séries de menus collectés dans l'étude, près de la moitié contenaient des œufs, et très souvent du fromage et des matières grasses ajoutées (ex. omelette et autres plats à base d'œufs).
Or, le repas végétarien devrait proposer des légumes secs et des produits céréaliers complets afin d'être un levier pour augmenter la consommation de fibres, tel que le recommande le PNNS. En effet, les légumes secs et les produits céréaliers complets, sources de protéines végétales sont également sources de fibres[6].
Ainsi, les plats végétariens constitués d'aliments sources de protéines végétales sont à favoriser dans cette fréquence de 4 ou 5 repas végétariens/20 successifs.

3. https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/rapport-synthese/recommandations-relatives-a-l-alimentation-a-l-activite-physique-et-a-la-sedentarite-pour-les-adultes
4. https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2017SA0142.pdf
5. Vieux, F.; Dubois, C.; Duchêne, C.; Darmon, N. Nutritional Quality of School Meals in France: Impact of Guidelines and the Role of Protein Dishes. Nutrients 2018, 10, 205.
6. Anses - Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual 2017

Satisfaction du besoin protéique en restauration scolaire

Concernant l'équilibre en acides aminés, les protéines végétales apportent l'ensemble des acides aminés indispensables mais dans des proportions différentes de celles des protéines animales. Les protéines provenant de matrices végétales sont apportées principalement par les légumes secs (ex. soja, lentille, fève, haricot mungo, pois cassé, etc.) et les céréales (avoine, seigle, épeautre, blé, etc.)[7]. La qualité nutritionnelle des protéines repose sur leur composition en acides aminés et leur biodisponibilité[8]. Afin d'assurer la complémentarité protéique, il est classiquement recommandé de mélanger les sources de protéines végétales issues de céréales et de légumes secs. Il s'agit essentiellement de compenser les faibles teneurs en lysine des protéines végétales céréalières.

En France, les apports énergétiques et protéiques satisfont les références nutritionnelles et la diversité des sources de protéines permet de satisfaire le besoin en acides aminés indispensables[8, 9].

Chez l'adulte, quand on simule une végétalisation de l'apport protéique, on constate que le risque d'insuffisance d'apport en acides aminés indispensables ne concerne que la lysine, et qu'il est toujours consécutif à un risque d'insuffisance d'apport protéique[10] ; autrement dit, il n'y a pas de risque d'insuffisance d'apport d'un acide aminé indispensable quand il n'y a pas d'insuffisance d'apport en protéines, car un apport protéique suffisant permet de couvrir l'ensemble des besoins en acides aminés indispensables.

D'après les données INCA3[9], les apports moyens en protéines des enfants de 4 à 10 ans représentent environ 15 % de l'apport énergétique sans alcool, ce qui est compris dans l'intervalle de référence nutritionnelle (7-17 %) pour les enfants de 6 à 9 ans.

Si l'apport protéique est suffisant, la complémentarité des protéines dans le repas végétarien proposé dans les cantines scolaires ne devrait donc pas constituer un problème majeur. En effet, la couverture de l'ensemble des besoins en acides aminés essentiels devrait être apportée par la diversité des sources de protéines végétales. Compte tenu du très faible besoin en protéines des enfants (7 % du besoin énergétique), de leur consommation actuelle (15 % de l'apport énergétique) et de la diversité de l'apport protéique, il est très peu probable que l'introduction de repas végétarien puisse conduire à une inadéquation d'apports en protéines et acides aminés indispensables, même en l'absence d'association entre les céréales et les légumes secs.

Adéquation nutritionnelle des autres aliments ou nutriments constitutifs des plats végétariens

Plats à base de fromage

D'après l'étude de Vieux et al. (2018), la composante « produits laitiers » des menus proposés dans les cantines contient plus fréquemment du fromage. Celui-ci permet l'atteinte des recommandations en calcium mais reste nutritionnellement moins intéressant que les yaourts, étant donné que les fromages apportent en outre du sodium et des acides gras saturés.

Dans l'étude INCA3, chez les enfants et adolescents de 1 à 17 ans, le fromage est le deuxième plus fort contributeur en acides gras saturés (10,5 %). Sachant que les menus en restauration collective dans les établissements scolaires doivent inclure déjà une composante produit laitier, la fréquence maximale de plats végétariens à base de fromage devrait être limitée.

7. Anses. 2017. « Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual 2017. » Consulté le 04/12/2018. https://ciqual.anses.fr/
8. Anses. 2016. « Equilibre entre les macronutriments. Contribution des macronutriments à l'apport énergétique (saisine 2012-SA-0186). » Maisons-Alfort : Anses. 84p.
9. Anses. 2017. « Etude individuelle nationale des consommations alimentaires 3 (INCA 3) (saisine 2014-SA-0234). » Maisons-Alfort : Anses : 535p.
Mariotti, F. et C. D. Gardner. 2019. « Dietary Protein and Amino Acid in Vegetarien Diets – A Review » Nutrients 11 (11). doi: 10.3390/nu11112661.
10. de Gavelle E., J.F. Huneau, C.M. Bianchi, E.O. Verger et F. Mariotti. 2017. « Protein Adequacy is Primarily a Matter of Protein Quantity, Not Quality: Modeling an Increase in Plant:Animal Protein Ratio in French Adults". Nutrients 9 (12). doi: 10.3390/nu9121333.

Plats à base d'œuf

D'après l'étude de Vieux et al. (2018), les plats protidiques sans viande ni poisson sont composés d'une majorité de plats à base d'œuf (ex. omelette). Afin de préserver la diversité des plats proposés en restauration collective, il serait nécessaire d'établir une fréquence maximale de composantes à base d'œufs.

Plats à base de soja

Dans l'attente des résultats de travaux de l'Anses actuellement en cours, il convient de diversifier les aliments sources de protéines végétales, ce qui permettrait ainsi d'éviter la présentation majoritaire de plats à base de soja, contenant des phyto-estrogènes.

Aliments ultra-transformés

L'Anses n'a pas encore émis d'avis à ce sujet. Des travaux sont en cours sur le sujet.
Il convient de rappeler que les recommandations du PNNS pour les adultes indiquent de limiter les aliments ultra-transformés, de limiter la consommation de produits à Nutri-Score D et E et de privilégier les produits bruts. Il est souhaitable de favoriser les plats « fait maison ».

Allergènes émergents

Avis de l'Anses relatif à l'actualisation des données du rapport « Allergies alimentaires : état des lieux et propositions d'orientations » (Saisine n°2015-SA-0257)

Au-delà du signalement des 14 allergènes de déclaration obligatoire, listés dans l'Annexe 2 du règlement européen n°1169/2011, les signalements reçus par le Réseau d'Allergo Vigilance® (RAV) ont permis d'identifier des allergènes émergents : le sarrasin, le lait des petits ruminants (chèvre et brebis), le kiwi, le pignon de pin, l'α-galactose (présent dans la viande de mammifère), les pois et les lentilles. Ces allergènes présentent un risque d'anaphylaxies, c'est-à-dire de réactions allergiques graves, parfois plus élevé que certains allergènes de déclaration obligatoire. Enfin, l'Anses rappelle l'importance de la mise à disposition aux consommateurs allergiques d'une information adaptée, y compris en restauration collective ou commerciale.

5 Recommandations nutritionnelles

Le groupe de travail Nutrition du CNRC fait des recommandations dans le cadre de l'expérimentation du menu végétarien hebdomadaire en restauration scolaire prévu par la loi EGalim.

Assurer une qualité nutritionnelle suffisante des plats végétariens

- Privilégier le « fait maison » et les aliments bruts, en utilisant des aliments frais, en conserve ou surgelés non préparés.
- Augmenter les plats à base de légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches etc.) et aller vers les féculents complets ou semi-complets (pâtes, semoule et riz complets) car ils sont naturellement riches en fibres. Lorsque c'est possible, privilégier les produits issus de l'agriculture biologique[11].
- Augmenter les fruits et légumes, car il est recommandé de manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour. Lorsque c'est possible, privilégier les produits issus de l'agriculture biologique.

Préserver la diversité des plats végétariens proposés en restauration collective

- Limiter les aliments ultra-transformés c'est-à-dire contenant de nombreux additifs (colorants, émulsifiants, conservateurs, exhausteurs de goût, arômes…) et, d'une manière générale, veiller à la qualité nutritionnelle des produits transformés tels que les plats transformés à base de protéines végétales (galettes, boulettes, nuggets végétaux…) ;
- Limiter les plats et composantes à base de soja (vecteurs de phyto-œstrogènes), comme le tofu, tempeh, protéines texturées, boisson de soja.
- Limiter les plats à base de fromage, comme les panés fromagers. Les plats à base de fromages sont particulièrement riches en acides gras saturés.
- Limiter les plats à base d'œuf afin d'assurer la diversité des plats présentés.

Quelques conseils pour aider les acheteurs et les cuisiniers dans le choix de produits

- Prendre en compte la liste des ingrédients du produit.
- S'aider du Nutri-Score si celui-ci est affiché, en limitant les produits D et E.
- Préférer les produits composés d'ingrédients simples et peu transformés, afin de faciliter leur découverte par les jeunes convives.
- Choisir des matières grasses végétales de qualité. Privilégiez l'huile de colza, de noix et d'olive.
- Choisir des modes de cuisson qui préservent les qualités nutritionnelles des produits.
- Peser/mesurer le sel ajouté.
- Repenser les assaisonnements afin de rehausser le goût des plats de légumes secs et céréales.

11. En cohérence avec les objectifs de la loi EGalim

A titre indicatif, et dans l'attente de l'expertise scientifique de l'Anses permettant d'établir des fréquences optimisant l'adéquation nutritionnelle, le groupe de travail nutrition du CNRC propose les fréquences suivantes (sur les 4 ou 5 menus végétariens au minimum par 20 repas successifs) :

Critères pour 20 repas (4 ou 5 déjeuners hebdomadaires)	Critères complémentaires	Exemples
≥ 4 repas avec des viandes non hachées de bœuf, veau, agneau ou des abats de boucherie[1].	≤ 2 plats protidiques avec un rapport P/L (protéines/lipides) ≤1 ≤ 4 produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides (ce critère concerne, l'entrée, le plat protidique et la garniture)	Langue sauce piquante, rôti de bœuf, blanquette de veau, tajine d'agneau, tranche de foie de bœuf
≥ 4 repas avec du poisson ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant un P/L ≥ 2		Dos de cabillaud poché, filet de saumon ciboulette, portion de lieu meunière, brandade de poisson (contenant au moins 70 % de poisson)
4 ou 5 repas avec plat végétarien[2]		
≥ 2 avec plat protidique ou plat complet dont les sources principales de protéines sont les **céréales et/ou les légumes secs (hors soja)**		Timbale de riz semi complet et lentilles du Puy, dahl de lentilles corail, potée de haricots blancs aux légumes, chili végétarien
≤ 1 avec plat protidique ou plat complet dont la source principale de protéines est l'**œuf**[3]		Omelette, œufs durs
≤ 1 avec plat protidique ou plat complet dont la source principale de protéines est le **fromage**[4]		Pané fromager, palet moelleux au gouda, lasagnes chèvre-épinard, tartiflette (sans lardons), pâtes farcies au fromage
≤ 1 avec **plat transformé à base de protéines végétales**		Boulette, galette, nuggets végétariens
≤ 1 avec plat protidique ou plat complet contenant du **soja**		Tofu, tempeh, protéines texturées de soja, boisson de soja
≤ 3 repas avec une préparation à base de viande, de poisson ou d'œuf, contenant moins de 70 % de ces produits		Nuggets de poisson, boulettes de viande ou de poisson

1. A la Réunion : 3 repas avec, en plat protidique, des viandes non hachées ou des abats contenant au moins 2 mg de fer pour 100 g de produit
2. Les fréquences indiquées ne concernent que les 4 ou 5 menus végétariens obligatoires. Par exemple, la limite de 1 plat à base d'œuf ne s'applique que pour les 4 ou 5 plats végétariens «obligatoires».
3. S'il contient moins de 70 % d'œuf, sa fréquence est encadrée et s'inscrit dans les « moins de 4 repas avec en plat protidique, une préparation à base de viande, de poisson ou d'œuf contenant moins de 70 % de ces produits ».
4 Si le menu végétarien est composé d'un plat à base de fromage, il est conseillé de ne pas l'associer à du fromage pour la composante produit laitier, mais privilégier yaourt, fromage blanc, petits suisses.

ANNEXE 1

Rappel de la rédaction actuelle de l'arrêté du 30 septembre 2011

Définitions

- produits gras : produits à teneur en matières grasses supérieure à 15 % ;
- produits sucrés : produits contenant plus de 20 g de sucres simples totaux par portion ;
- plat protidique : plat principal à base de viandes, poissons, œufs, abats ou fromages.

Les fréquences figurant ci-dessous sont définies sur la base de 20 repas successifs.

Pour garantir les apports en fibres et en vitamines, il convient de servir

- au moins 10 repas avec, en entrée ou accompagnement du plat, des crudités de légumes ou des fruits frais ;
- au moins 8 repas avec en dessert des fruits crus ;
- 10 repas avec, en garniture ou accompagnement du plat protidique, des légumes cuits, autres que les légumes secs ;
- 10 repas avec, en garniture ou accompagnement du plat protidique, des légumes secs, féculents ou céréales.

Pour garantir les apports en calcium, il convient de servir

- au moins 8 repas avec, en entrée ou en produit laitier, des fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion ;
- au moins 4 repas avec, en entrée ou en produit laitier, des fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 mg et 150 mg par portion ;
- au moins 6 repas avec des produits laitiers ou des desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium et moins de 5 g de matières grasses par portion.

Pour garantir les apports en fer et en oligoéléments, il convient de servir

- au moins 4 repas avec, en plat protidique, des viandes non hachées de bœuf, veau, agneau ou des abats de boucherie ;
- au moins 4 repas avec, en plat protidique, du poisson ou une préparation d'au moins 70 % de poisson et contenant au moins deux fois plus de protéines que de matières grasses ;
- moins de 4 repas avec, en plat protidique, une préparation à base de viande, de poisson ou d'œuf contenant moins de 70 % de ces produits.

Pour limiter les apports en matières grasses, il convient de ne pas servir

- plus de 4 entrées constituées de produits gras ;
- plus de 3 desserts constitués de produits gras ;
- plus de 4 plats protidiques ou garnitures constitués de produits gras à frire ou préfrits ;
- plus de 2 plats protidiques qui contiendraient autant ou plus de matières grasses que de protéines.

Pour limiter les apports en sucres simples, il convient de ne pas servir

- plus de 4 desserts constitués de produits sucrés et contenant moins de 15 % de matières grasses.

ANNEXE 2

Rappel des recommandations alimentaires publiées par Santé publique France pour les adultes

Conseils généraux

- Prenez plaisir à manger : privilégiez la variété, prenez le temps de manger et de déguster ;
- Privilégiez quand c'est possible le fait maison ;
- Faites attention aux quantités et à la taille des portions que vous consommez ;
- Bien manger c'est aussi prendre en compte l'environnement en privilégiant les aliments de producteurs locaux, les aliments de saison, et si vous le pouvez, les aliments bio.

Augmenter

- Les fruits et légumes : au moins 5 fruits et légumes par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits. Une petite poignée par jour de fruits à coque non salés (noix, noisettes, pistaches, amandes…). Pas plus d'un verre par jour de jus de fruits (ou toute autre boisson sucrée dont les jus de fruits font partie quels qu'ils soient) [1].
- Les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches, etc. : au moins 2 fois par semaine des légumes secs car ils sont naturellement riches en fibres.

Aller vers

- Les féculents complets : au moins un féculent complet par jour car ils sont naturellement riches en fibres ;
- Le poisson : deux fois par semaine du poisson, dont un poisson gras (sardines, maquereau, hareng, saumon) ;
- L'huile de colza, de noix et d'olive : les matières grasses ajoutées - huile, beurre et margarine - peuvent être consommées tous les jours en petites quantités. Privilégiez l'huile de colza, de noix et d'olive ;
- Les produits laitiers : lait, yaourts, fromage, fromage blanc : 2 produits laitiers par jour.

Réduire

- Les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés : il est recommandé de limiter les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés. Pour vous aider à choisir parmi plusieurs produits, vous pouvez vous aider du Nutri-Score en limitant la consommation de produits D et E.
- Les produits salés : il est recommandé de réduire sa consommation de sel ;
- La charcuterie : limiter la charcuterie à 150 g par semaine ;
- La viande : privilégier la volaille, et limiter les autres viandes (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) à 500 g par semaine.

ANNEXE 3

Exemple de recette d'un plat végétarien : Curry de butternut et lentilles

Préciser plat protidique ou plat complet

Choisir une dénomination qui soit simple

Indiquer dans la liste les produits AB, SIQO: par exemple les lentilles du Puy bénéficient d'une AOC

Précision indispensable, le volume de mouillement

Le dosage du sel ne souffre pas l'approximation

Les éléments aromatiques torréfiés en premier livrent tout leur parfum

Si on cuisine un riz complet ou semi-complet , le temps de cuisson doit être adapté.

Composante du repas : Plat complet

Date de création : Novembre 2019

CURRY DE BUTTERNUT ET LENTILLES

Quantités nécessaires pour 100 portions

Adapter les quantités à vos effectifs

Produits	Produits sous signes officiels (SIQO)	Unité	Type d'ingrédients	Quantité / 100 Mater	Quantité / 100 Elém	Quantité / 100 Ado	Quantité / 100 Adultes
Riz de Camargue cru	IGP	kg	Epicerie			3,000 Kg	
Eau		kg	Robinet			9,000 Kg	
Lentilles vertes du Puy crues	AOC	kg	Epicerie			3,000 Kg	
Courge butternut AB	AB	kg	Fraiche			7,000 Kg	
Jus de citron		litre	Epicerie			0,225 Kg	
Concassé de tomates		kg	Epicerie			1,500 Kg	
Curcuma, coriandre, cumin, chili		kg	Epicerie			0,300 Kg	
Yaourt nature		kg	BOF			1,875 Kg	
Graines de moutarde		kg	Epicerie			0,075 Kg	
Clous de girofle		kg	Epicerie			0,030 Kg	
Bâton de cannelle		kg	Epicerie			0,030 Kg	
Feuille de laurier		kg	Epicerie			0,030 Kg	
Huile d'olive		litre	Epicerie			0,675 Kg	
Amandes effilées		kg	Epicerie			0,700 Kg	
Sel		kg	Epicerie			0,100 Kg	
POIDS DE LA PORTION (avant cuisson)				0,000 gr	0,000 gr	275,400 gr	0,000 gr

Temps de préparation	1h
Temps de cuisson	1h
Saison	Automne
Ingrédients locaux	Courge butternut
Coût moyen portion Pour adolescents	0,42 €

Valeurs nutritionnelles pour 100 g de produit fini

Protéines (gr)	5,1
Matières grasses (gr)	4,5
Glucides (gr)	16
Rapport P/L	1,1
Plats <70%	NON

Faire chauffer l'huile d'olive. Y torréfier les épices quelques secondes, sauf le laurier qui sera mis 15' avant la fin de cuisson durant la phase de mijotage.

Cuire les lentilles, le temps de cuisson dépend de la variété des lentilles de 15mn à 1 heure.

Ajouter les lentilles, mouiller juste à hauteur, couvrir et laisser mijoter 15 minutes.

Ajouter la tomate . Cuire quelques minutes

Ajouter la courge , mélanger, couvrir et cuire 15 minutes.

Ajouter le yaourt, cuire quelques minutes.

Ajouter le jus de citron et les amandes en fin de cuisson.

Pendant ce temps , cuire le riz selon les indications notées sur l'emballage

Servir le riz avec le curry de butternut

Allergènes : lait, coque, moutarde.

Photo de la recette

facultatif

Merci pour votre collaboration

Les céréales complètes et semi-complètes sont plus longues à cuire

Privilégier les légumes de saison; ils ont plus de goût et sont moins chers

Privilégier les légumes en approvisionnement local; inviter le producteur à venir parler de ses produits

Avec des recettes "maison", on réduit les coûts

Il s'agit de Matières Grasses ajoutées, donc être précis dans les dosages et choisir une matière grasse de qualité

ANNEXE 4

Exemple de plan alimentaire

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SEMAINE 1	Légumes cuits	Crudités	Crudités	Féculents	Crudités
	Boeuf non haché *	Volaille	Porc P/L<1	Poisson	Association de céréales et légumes secs
	Féculents >15%MG	Féculents	Féculents	Légumes cuits	Légumes cuits
	Fromage >150 mg Ca	Fromage > 100mg Ca	Dessert lacté > 100mgCa	Laitage >100mg Ca	Fromage >150 mg Ca
	Fruit Cru	Pâtisserie > 15% MG		Fruit cru	Fruit cuit
SEMAINE 2	Crudités	Pâtisserie	Féculents	Légumes cuits > 15% MG	Crudités
	Galette végétarienne (prête à l'emploi ou "fait maison")	Porc	Poisson	Volaille	Veau non haché *
	Légumes cuits	Légumes cuits	Légumes cuits	Féculents	Légumes secs
	Laitage >100mg Ca	Fromage >150 mg Ca	Fromage > 100mg Ca	Fromage >150 mg Ca	Dessert lait+fec+20 Gst
	Fruit cuit	Fruit Cru	Fruit cru	Fruit cru	
SEMAINE 3	Crudités	Légumes cuits	Crudités	Féculents	Charcuterie
	Volaille	Plat s/PA < 70%	Boeuf non haché *	Oeuf	Poisson
	Féculents >15%MG	Légumes secs	Légumes cuits	Légumes cuits	Légumes cuits
	Dessert lacté > 100mgCa	Fromage >150 mg Ca	Fromage > 100mg Ca	Laitage >100mg Ca	Fromage >150 mg Ca
		Fruit cru	Pâtisserie > 15% lipides	Fruit cru	Fruit cuit
SEMAINE 4	Crudités > 15% MG	Féculents	Légumes cuits	Crudités	Crudités
	Poisson	Association de céréales et légumes secs	Volaille	Boeuf haché	Agneau non haché *
	Féculents	Légumes cuits	Féculents	Légumes cuits	Féculents
	Fromage >150 mg Ca	Laitage >100mg Ca	Fromage >150 mg Ca	Fromage > 100mg Ca	Dessert lait+fec+20 Gst
	Fruit cru		Fruit cru	Fruit cuit	

* Pour La Réunion : viande non hachée riche en fer (fréquence 3/20)

AGRICULTURE.GOUV.FR

ALIMENTATION.GOUV.FR