

RESTAURATION SCOLAIRE

# TOUT SAVOIR SUR LE MENU VÉGÉTARIEN

---

CONSEIL NATIONAL  
DE LA RESTAURATION  
COLLECTIVE

JUILLET 2020

Faire découvrir aux enfants le plaisir  
de menus végétariens variés  
de bonne qualité nutritionnelle



---

# Le menu végétarien hebdomadaire : une expérimentation de 2 ans dans les cantines scolaires

## Pourquoi un menu végétarien hebdomadaire ?

La loi EGalim prévoit 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.

Le Programme national de l'alimentation et la nutrition (PNAN 2019-2023) fixe l'objectif de promouvoir les protéines végétales en restauration collective, dans le but de favoriser la diversité de notre alimentation et réapprendre aux différents publics, et en particulier les plus jeunes, à apprécier les légumes secs parfois oubliés comme les lentilles, les haricots secs ou encore les pois chiches.

Les recommandations nutritionnelles 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.

## Qui est concerné ?

Le menu végétarien hebdomadaire est obligatoire dans l'ensemble de la restauration collective scolaire (de la maternelle au lycée, public ou privé).

## Un menu végétarien, c'est-à-dire ?

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

## Une fois par semaine, c'est-à-dire ?

Les règles actuelles sur les fréquences de services sont établies sur 20 repas successifs<sup>1</sup>. Le menu végétarien hebdomadaire obligatoire concerne les repas du midi (pas d'obligation pour les dîners des internats), à une fréquence de 4 (en cas de semaine de 5 jours) ou 5 (en cas de semaine de 4 jours) menus végétariens sur 20 repas successifs.

En cas de menu unique, il doit être exclusivement végétarien. En cas de choix multiple, au moins une option doit être exclusivement végétarienne.

---

1. Voir l'arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire. Les plats végétariens 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 sur la composition nutritionnelle du menu végétarien

Le Groupe de travail Nutrition du Conseil national de la restauration collective émet les recommandations suivantes concernant la composition du plat végétarien<sup>2</sup>.

- **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 complet) car ils sont naturellement riches en fibres. Il est recommandé de consommer des légumes secs au moins 2 fois par semaine et au moins un féculent complet par jour. Lorsque c'est possible, privilégier les produits issus de l'agriculture biologique ;
- **augmenter les fruits et légumes**, car il est recommandé de manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour<sup>3</sup>. Lorsque c'est possible, privilégier les produits issus de l'agriculture biologique.

Afin de préserver la diversité des plats proposés en restauration collective, il est recommandé de :

- **limiter les produits ultra-transformés**, c'est-à-dire contenant de nombreux additifs (colorants, émulsifiants, conservateurs, exhausteurs de goût, arômes...). D'une manière générale, veiller à la qualité nutritionnelle des produits transformés tels que les **plats transformés** à base de protéines végétales, comme les galettes, boulettes ou nuggets végétaux ;
- **limiter les plats et composantes à base de soja** (sources de phyto-estrogènes) 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.

---

2. Le plat végétarien doit être associé à une entrée, une garniture et un dessert exclusivement végétariens

3. <https://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations>

# Le groupe de travail nutrition du CNRC propose les fréquences suivantes\* pour 20 repas successifs

\*A titre indicatif, et dans l'attente de l'expertise scientifique de l'Anses permettant d'établir des fréquences optimisant l'adéquation nutritionnelle

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