

Le menu Végétarien...

C'est bon, c'est sain !



"ville antique au confluent"



Le menu végétarien à Montereau

Qu'est ce qu'un menu végétarien ?

C'est tout simplement un menu qui ne contient pas de chair animale, viande ou poisson.

Grâce à une juste association de céréales, de légumes, de légumineuses*, de féculents, de fruits, d'œufs et de produits laitiers, les menus végétariens garantissent chaque jour un apport en protéines comparable à celui des menus carnés ou à base de poisson.

* Haricots blancs, lentilles, pois chiches ...



Chili végétarien

Pourquoi un menu végétarien ?

Un menu végétarien permet de proposer une **offre alimentaire complémentaire adaptée à tous**.

Respectueux du développement durable, permettant de réintroduire dans les assiettes des aliments qui avaient disparus des cantines, ce menu permet aussi de limiter le gaspillage alimentaire.



Depuis le 1^{er} octobre 2015, les presque 1000 élèves demi-pensionnaires des 8 écoles maternelles et des 8 écoles élémentaires de Montereau ont donc le choix entre 2 options :

- > soit un menu viande/poisson,
- > soit un menu végétarien.



Le menu végétarien à Montereau

RECETTES ÉLABORÉES PAR UN CHEF

Tous les menus végétariens servis à Montereau ont été **confectionnés par un chef renommé**, Sylvain Chevalier, responsable innovation culinaire Elior. Chaque semaine des plats variés feront découvrir aux élèves les saveurs issues de notre terroir comme celles de pays exotiques.

Cela garantit une qualité gustative qui fait de ces repas **un moment de plaisir pour tous les enfants**, quel que soit leur choix alimentaire.



SATISFACTION DES ENFANTS



Le menu végétarien a été élaboré pour répondre au mieux aux goûts des élèves.

Tous les plats sélectionnés ont ainsi satisfait au moins 70% des enfants qui les ont testés. Et ce travail continue dans nos cantines : après la phase de découverte, seuls les repas préférés des monterelais seront gardés.

Pour une totale transparence, la commission des menus affiche chaque semaine la grille des repas dans les écoles et la met à la disposition des parents sur le site montereau.cantine.com



Le menu végétarien à Montereau

L'équilibre assuré

Le menu végétarien proposé dans les cantines de Montereau respecte scrupuleusement l'harmonie alimentaire des enfants.

Etudié par une diététicienne pour satisfaire au cahier des charges régissant l'alimentation scolaire, il assure aux enfants les apports nutritionnels dont ils ont besoin pour leur croissance et leur santé.



Ce menu permet aux élèves qui ne souhaitent pas consommer de chair animale de bénéficier d'**un repas équilibré et nutritif**.

Pourquoi est-ce sain ?

Aujourd'hui, nous redécouvrons l'importance d'équilibrer les apports en protéines animales et végétales pour bénéficier de leurs avantages nutritionnels respectifs.



Tarte végétarienne

Le fait de **manger végétarien** permet d'apporter à votre organisme les **vitamines, minéraux et antioxydants** dont il a besoin pour prévenir les maladies et lutter contre le surpoids.

A Montereau, nous prenons en compte cette réalité et offrons ce nouveau choix à ceux qui le souhaitent.



En résumé

C'est au choix

C'est bon

C'est sain !

IL S'INSCRIT DANS UNE DÉMARCHE GLOBALE

Qualité
des produits

Développement
durable

Pédagogie
nutritionnelle !

Depuis janvier 2009, tous les menus intègrent **deux composantes Bio par jour** et **une quarantaine de producteurs locaux**, gages de qualité et de fraîcheur, fournissent les cantines de Montereau !

ET TOUT ÇA POUR 1 € maxi

Depuis la rentrée 2015, le prix des repas à la cantine a été plafonné à **1 €* par jour et par enfant** pour les élèves de maternelle et d'élémentaire résidant sur la commune.

** Les familles qui bénéficient du quotient familial continuent de payer des tarifs inférieurs à 1 €.*





inscription au repas végétarien

TOUTE L'ANNÉE EN MAIRIE

Service de la vie scolaire
54, rue Jean Jaurès
Tél : 01 64 70 44 13



Restaurants scolaires :

Edouard Papalia	Rue Edmond Rostand
Mademoiselle Boyer	11, rue du 8 mai 1945
Victor Hugo	5, rue Pierre
Le Petit Vaugirard	Rue du Petit Vaugirard
La Poterie	Rue des Fossés
Villa Marie-Louise	Rue des Tuileries
Le Clos Dion	Cour Montaigne
Albert Camus	4, rue des Rougeaux
Accueil de Loisirs des Rougeaux	6, chemin de la Fontaine des Rougeaux