

# SIRESCO



*Bolognaise végétale*

## MENU VÉGÉTARIEN

# Des menus végétariens tous les jours

Le Siresco fait partie des quelques cuisines en France qui proposent une alternative végétarienne tous les jours, mais surtout flexitarienne puisque ce sont les enfants qui choisissent leur plat.

*Publié le 27 septembre 2019*

**Le Siresco est engagé depuis déjà 5 ans dans la mise en place des repas végétariens.**

Les plats avec des protéines végétales sont proposés au menu depuis 2015. C'est une démarche progressive qui a permis d'arriver aujourd'hui à un menu végétarien quotidien.

Le menu végétarien est proposé tous les jours depuis la rentrée scolaire 2019 au moins une fois par semaine en fonction des demandes des villes adhérentes. Sur les 19 villes adhérentes du Siresco, 7 villes proposent le menu végétarien tous les jours pour les élémentaires et une ville tous les jours pour les maternelles, 5 villes proposent le menu végétarien tous les jours pour les élémentaires qui sont dans un restaurant en self, et 7 villes proposent entre 1 à 2 menu végétariens par semaine. Le Siresco s'adapte aux besoins et souhaits des villes adhérentes.

## LES REPAS VÉGÉTARIENS ET LES PROTÉINES VÉGÉTALES

## LE RÔLE

## de la restauration scolaire

La restauration collective scolaire joue un rôle majeur dans l'éducation au goût et au développement durable.

Elle favorise des pratiques alimentaires plus diversifiées et peut contribuer à faire prendre conscience qu'un repas sain et équilibré n'est pas systématiquement composé de viande ou de poisson.

Intégrer plus de menus végétariens dans les cantines constitue donc une action de prévention majeure pour la santé de nos enfants et des générations à venir.

## POURQUOI ?

## un repas végétarien

- Bon pour la santé : rééquilibrer l'apport en protéines végétales et animale est nécessaire.
- Bon pour la planète : la production intensive de viande a un réel impact sur l'environnement et notamment sur le réchauffement climatique.
- Facteur de cohésion sociale, tous les enfants peuvent le manger.
- Répond aux attentes sociétales.



## UNE DÉMARCHÉ

## engagée au Siresco depuis 2013

Suite aux Rencontres de la Restauration collective\*, le Siresco a rééquilibré l'apport en protéine d'origine animale et végétale des repas en proposant moins de viande dans les menus.

La mise en place du libre choix de l'enfant permet, depuis 2013 de proposer une alternative à la viande dans le cadre du double menu.

À partir de 2015, les plats à base de protéines végétales sont proposés dans les assiettes des enfants en moyenne 1 fois par mois. À partir de 2018, ils ont été proposés plus régulièrement, entre 1 à 4 fois par mois en premier choix, puis une fois par semaine.

Depuis la rentrée 2019, les restaurants en menu unique disposent d'un ou deux repas

par semaine végétariens et les restaurants en double choix proposent tous les jours une alternative végétarienne.

Le Siresco est entré dans la démarche "Mon repas responsable" de la Fondation Nicolas Hulot et du réseau Restauco en 2015.

Un des premiers engagements du Siresco est d'introduire dans la variété des plats des produits à base de protéines végétales.



\* Pr. Rencontres de la Restauration collective - Service public - Bibliothèque en commun en 2013 et 4<sup>e</sup> - Casette de déjeuner en 2017.

## Pourquoi un repas végétarien ?

- Bon pour la santé : rééquilibrer l'apport en protéines végétales et animale est nécessaire
- Bon pour la planète : la production intensive de viande a un réel impact sur l'environnement et notamment sur le réchauffement climatique.
- Facteur de cohésion sociale, tous les enfants peuvent le manger
- Répond aux attentes sociétales

# Le rôle de la restauration scolaire

La restauration collective scolaire joue un rôle majeur dans l'éducation au goût et au développement durable. Elle favorise des pratiques alimentaires plus diversifiées et peut contribuer à faire prendre conscience qu'un repas sain et équilibré n'est pas systématiquement composé de viande ou de poisson.

Intégrer plus de menus végétariens dans les cantines constitue donc une action de prévention majeure pour la santé de nos enfants et des générations à venir.

# Une démarche engagée au Siresco depuis 2013

Suite aux Rencontres de la restauration collective (2<sup>es</sup> Rencontres de la Restauration Collective : service public : l'assiette en commun en 2013 et 4<sup>es</sup> : L'assiette de demain en 2017), le Siresco a rééquilibré l'apport en protéine d'origine animale et végétale des repas en proposant moins de viande dans les menus.

La mise en place du libre choix de l'enfant permet depuis 2013 de proposer une alternative à la viande dans le cadre du double menu.

A partir de 2015, les plats à base de protéines végétales sont proposés dans les assiettes des enfants en moyenne une fois par mois. A partir de 2018, ils l'ont été plus régulièrement, entre 1 à 4 fois par mois en premier choix, puis une fois par semaine depuis octobre 2018.



**Le Siresco est entré dans la démarche Mon restau Responsable® de la Fondation Nicolas Hulot et du réseau Restau'co en 2015, un des premiers engagements du Siresco est d'introduire dans la variété des plats des produits à base de protéines végétales.**



## Les cuisiniers du Siresco ont créé de nouvelles recettes végétales

Piloté par la diététicienne, Laura Girard, les cuisiniers, se réunissent deux fois par mois pour créer de nouvelles recettes maisons avec des protéines végétales, afin de garantir la diversité alimentaire.

Pour réaliser des plats équilibrés, les légumes secs et les féculents sont associées ce qui permet d'apporter les besoins en protéines nécessaires aux enfants.

Quelques exemples de nouvelles recettes : couscous aux légumes d'antan et pois chiches, curry de petits pois et riz, riz aux légumes du soleil et amandes effilées, dhal de lentilles, Parmentier aux haricots rouges...

## *Nouvelles recettes végétales*



## **Repères - Qui mange quoi ?**

# REPÈRES

## Qui mange quoi ?

### FLEXITARIEN·NE

Personne qui diminue sa consommation de viande et de poisson pour des raisons environnementales, sanitaires ou éthiques, sans la supprimer totalement.



### VÉGÉTARIEN·NE

Personne qui ne consomme pas de viande, de volaille ni de poisson, mais qui consomme des œufs ou des produits laitiers.



### VÉGÉTALIEN·NE

Personne qui ne consomme aucun produit d'origine animale (ni lait, ni œuf, ni miel...).



### VÉGANE

Personne qui minimise au maximum son impact sur les animaux (ne consomme aucun produit d'origine animale et n'achète pas de vêtement en cuir ou en laine, par exemple).





# SIRESCO **MON ASSIETTE MA PLANÈTE**

## LES REPAS VÉGÉTARIENS ET LES PROTÉINES VÉGÉTALES

### LE RÔLE de la restauration scolaire

La restauration collective scolaire joue un rôle majeur dans l'éducation au goût et au développement durable.

Elle favorise des pratiques alimentaires plus diversifiées et peut contribuer à faire prendre conscience qu'un repas sain et équilibré n'est pas systématiquement composé de viande ou de poisson.

Intégrer plus de menus végétariens dans les cantines constitue donc une action de prévention majeure pour la santé de nos enfants et des générations à venir.

### POURQUOI ? un repas végétarien

- Bon pour la santé : rééquilibrer l'apport en protéines végétales et animale est nécessaire.
- Bon pour la planète : la production intensive de viande a un réel impact sur l'environnement et notamment sur le réchauffement climatique.
- Facteur de cohésion sociale, tous les enfants peuvent le manger.
- Répond aux attentes sociétales.



### UNE DÉMARCHÉ engagée au Siresco depuis 2013

Suite aux Rencontres de la Restauration collective\*, le Siresco a rééquilibré l'apport en protéine d'origine animale et végétale des repas en proposant moins de viande dans les menus.

La mise en place du libre choix de l'enfant permet depuis 2013 de proposer une alternative à la viande dans le cadre du double menu.

À partir de 2015, les plats à base de protéines végétales sont proposés dans les assiettes des enfants en moyenne 1 fois par mois. À partir de 2018, ils ont été proposés plus régulièrement, entre 1 à 4 fois par mois en premier choix, puis une fois par semaine. Depuis la rentrée 2019, les restaurants en menu unique disposent d'un ou deux repas

par semaine végétariens et les restaurants en double choix proposent tous les jours une alternative végétarienne.

Le Siresco est entré dans la démarche "Mon repas responsable" de la Fondation Nicolas Hulot et du réseau Restauco en 2015. Un des premiers engagements du Siresco est d'introduire dans la variété des plats des produits à base de protéines végétales.



\* 1<sup>re</sup> Rencontres de la Restauration collective - Service public - Assiette en commun en 2013 et 4<sup>e</sup> - L'assiette de demain en 2017.

## Une plaquette pour informer

Le Siresco a réalisé la plaquette d'information "Mon assiette, ma planète" pour présenter les enjeux des repas végétariens et des plats avec des protéines végétales, diffusée en septembre 2019, à l'occasion de la mise en place du double choix végétarien tous les jours.

Voir la plaquette

[Mon assiette, ma planète impression en livret 4 pages format A5](#)

[http://www.siresco.fr/sites/default/files/2019-09/siresco\\_plaquette-mon\\_assiette\\_ma\\_planete\\_impression\\_livret\\_a5.pdf](http://www.siresco.fr/sites/default/files/2019-09/siresco_plaquette-mon_assiette_ma_planete_impression_livret_a5.pdf)

Voir la plaquette

[Mon assiette, ma planète impression format A4 \(http://www.siresco.fr/sites/default/files/2019-09/siresco\\_plaquette-mon\\_assiette\\_ma\\_planete.pdf\)](http://www.siresco.fr/sites/default/files/2019-09/siresco_plaquette-mon_assiette_ma_planete.pdf)

## Alimentation équilibrée

Adopter une alimentation plus végétale (fruits, légumes et légumes secs) et réduire la consommation de viande permet de limiter les maladies chroniques. La consommation des légumineuses est recommandée au moins deux fois par semaine.

En France, 70% des protéines consommées sont d'origine animale, or les nutritionnistes recommandent une alimentation plus équilibrée avec des protéines à 50% animales (viande, poisson, œuf et produits laitiers) et à 50% végétales (céréales, légumes secs).

Les protéines dans une alimentation équilibrée représentent 10 à 15% de l'apport énergétique total. Les protéines contribuent à la construction des tissus et fournissent de l'énergie.

## La démarche de restauration durable du Siresco

Le Siresco est engagé dans une démarche de restauration responsable, depuis 2010 sur la question de l'introduction des produits issus de l'agriculture biologique, avec la création des premières rencontres de la restauration collective "De la terre à l'assiette".



20 % de produits issus de l'agriculture biologique atteints en 2019 en volume d'achats du Siresco.

Une implication avec les agriculteurs de la région Ile-de-France pour des produits locaux depuis 2011

Depuis 2011, le Siresco travaille avec les agriculteurs de la région qui se sont regroupés dans la Coopérative Bio Ile-de-France et propose dans les menus : lentilles, chou rouge, chou blanc, betteraves, et yaourts et fromages blancs bio locaux.

# Lutter contre le réchauffement climatique

La diminution de la consommation de viande et de poisson dans la restauration scolaire, qui sert un milliard de repas par an, constitue un levier important en termes de santé et de lutte contre le réchauffement climatique.

L'élevage est l'une des principales causes de la déforestation et de la dégradation des terres. La viande, l'aquaculture, les oeufs et les produits laitiers sont responsables d'environ 56 à 58 % des émissions de gaz à effet de serre.

# Loi Egalim – Pour une alimentation plus saine et un approvisionnement de meilleure qualité

La loi EGalim (octobre 2018) préconise d'expérimenter partir du 1er novembre 2019, pendant deux ans dans la restauration collective de proposer au moins un menu qui "pourra être composé de protéines animales (laitages, œufs) ou végétales (céréales, légumineuses)".