



RESTAURATION
SCOLAIRE

LE MENU VERT

ON VOUS AIDE À CHOISIR !



Depuis septembre 2022, la ville de Grenoble propose des **Menus Verts quotidiens** au sein des restaurants scolaires. Ce livret a été pensé afin de répondre à vos questions sur l'alimentation durable mise en place pour vos enfants.

C'est végétarien ou végétalien ?

Végétarien

Je ne mange pas de chairs animales

Un repas végétarien **exclut toute chair animale** (viande, volaille, poisson).
Il contient **des œufs et des produits laitiers**.

Végétalien

Je ne mange pas ce qui provient d'un animal

Un repas végétalien exclut **tout produit d'origine animale**, y compris les œufs et les produits laitiers.

	 Fruits Légumes	 Céréales	 Légumi- neuses	 Algues	 Oléagi- neux	 Œufs	 Produits laitiers	 Viandes	 Poisson
Végétarien	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Végétalien	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Dans le cadre de sa politique d'alimentation durable, éthique et accessible à tous, la ville de Grenoble propose des Menus Verts (sans viande ni poisson) chaque jour.

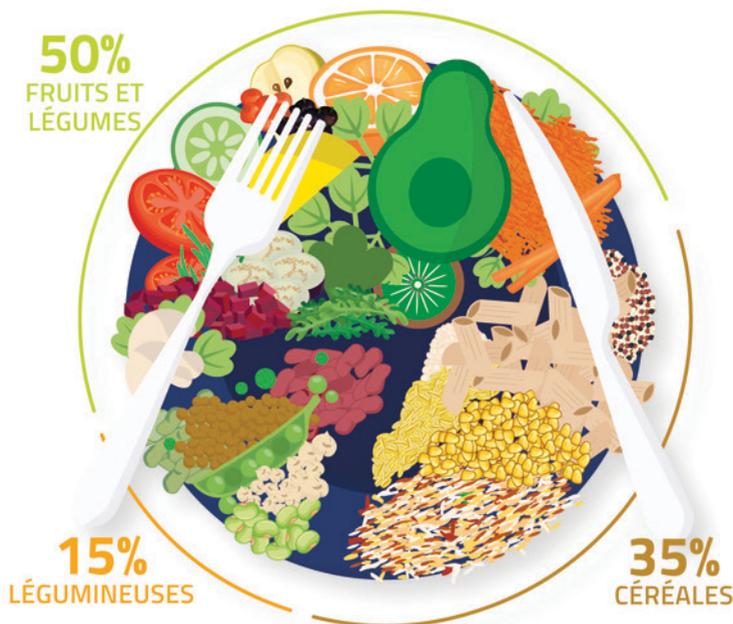


Si mon enfant essaye à la rentrée, peut-on changer d'inscription en cours d'année ?

Si le menu ne convient pas à votre enfant, il vous sera possible de changer. Pour cela, vous nous transmettrez la **demande avant le 26 octobre 2024**. Pour des raisons d'organisation, il conservera son menu jusqu'en décembre, et le changement sera appliqué **à partir du repas du 6 janvier 2025**.

À quoi ressemble le repas d'un Menu Vert ?

Ce sont les proportions pour le repas entier qui se répartissent entre l'entrée, le plat, sa garniture et le dessert.



Les légumineuses

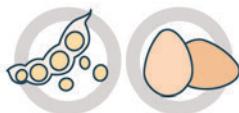


Lentilles, haricots rouges et blancs, fageolets, pois cassés, pois chiches, petits pois...

Les céréales



Pâtes, riz, épeautre, boulgour, maïs...



NB : Les céréales et les légumineuses peuvent être remplacés par du soja ou des œufs.

Les études concernant le soja pour les enfants n'étant pas finalisées, la ville de Grenoble applique le principe de précaution et veille à ne pas le proposer plus d'une fois par semaine.

Les fruits et les légumes ainsi que les produits laitiers **sont nécessaires dans le cadre de tous les repas ; végétariens ou non.**



Est-ce risqué pour la santé

Regardons les menus servis dans les restaurants scolaires les 7 et 16 mai 2024

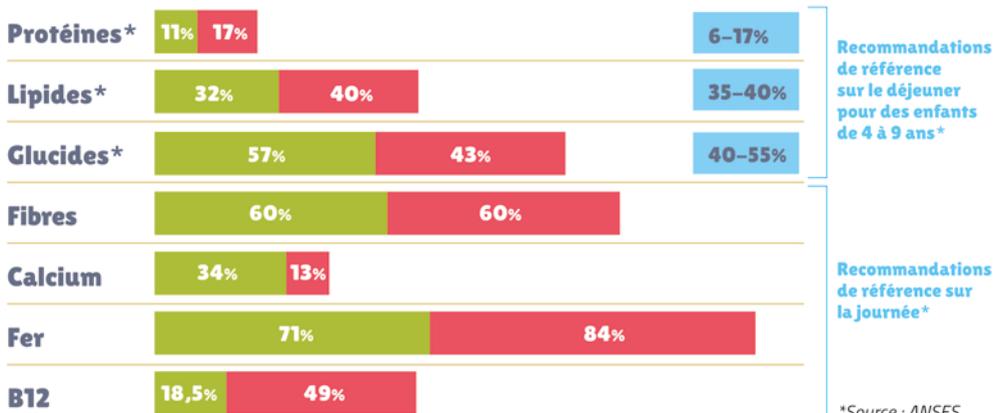
Menu vert Végétarien standard

Radis et beurre doux
Curry de pois chiches, épinards
et patates douces AB
Pâtes coquillettes AB
Parmesan râpé
Cake au chocolat
Pain AB



Menu rouge Mixte poisson viande

Pomelos
Sauté de bœuf AB au curry
Pommes vapeur
Brie AB
Compote Pomme/abricot AB
Pain AB



*Source : ANSES

Les apports en protéines, glucides sont satisfaits pour les deux menus. Les lipides sont très proches de la recommandation et sont facilement complétés. Pour les fibres, le fer, le calcium et la B12, les deux menus participent à l'équilibre de la journée. Le complément sera apporté lors du petit-déjeuner, goûter et dîner par une alimentation variée.

L'équilibre nutritionnel se fait sur l'ensemble des repas de la journée et de la semaine.

Un menu Vert ne dégrade donc pas les qualités nutritionnelles du déjeuner à la restauration scolaire. Nos menus sont élaborés tout au long de l'année par une **diététicienne** qui veille à l'**équilibre des repas** et à la couverture des besoins de l'enfant.

Alimentation de mon jeune enfant ?

C'est quoi une alimentation variée et équilibrée ?

Le constat : L'alimentation française est trop riche en viande et trop pauvre en fruits légumes et légumineuses. Pour les enfants, la consommation de viande est quatre fois supérieure à la recommandation* et augmente le risque de cancer colorectal.

- De ce constat, le Programme National Nutrition Santé 4 (PNNS 4) recommande d'**augmenter ses apports en fibres par la consommation plus fréquente de fruits et légumes, de fruits à coques, de céréales complètes et de légumineuses.**
- Des études ont démontré les **effets favorables des fibres sur notre santé**, et celles des enfants : prévention du diabète, des maladies cardio-vasculaires et d'obésité à l'âge adulte.
- **Pour répondre à ces recommandations, un repas végétarien permet :**
 - > **Plus de diversité et de végétal** dans son assiette
 - > Un **meilleur équilibre** global des protéines animales et végétales
 - > Plus de **fibres, vitamines et minéraux** grâce à l'apport important de légumineuses, fruits et légumes.

Une éducation à l'alimentation

Découvrir les légumineuses, les fruits et légumes et les fruits à coque dans l'enfance permet de mieux les consommer à l'extérieur de l'école, **au bénéfice de toute la famille.**

L'éducation au goût de votre enfant aide à **construire l'adulte de demain et les comportements alimentaires favorables à sa santé.**



Quels sont les liens avec le climat et le bien-être animal ?



Le saviez-vous ?



- Les produits d'origine animale ont un **impact beaucoup plus élevé sur l'environnement** que les produits végétaux.
- Limiter sa consommation de viande, c'est préserver la planète en **limitant les émissions de gaz à effet de serre** qui participent au changement climatique.



Empreinte carbone des différents types de repas (CO_{2e})

REPAS :



Source : ADEME

Choisir le Menu Vert, c'est aussi favoriser le bien-être animal et choisir une alimentation éthique et durable.

Quid des nutriments sur le Menu Vert de la restauration scolaire ?

Protéines

- Une grande variété d'aliments garantit l'apport en protéines sous forme animales (laitages, œufs) ou végétales (céréales, légumineuses, soja).
- **Avec une alimentation variée et en quantité suffisante, on mange assez de protéines. Aucune carence n'est à craindre dans le cadre de Menus Verts équilibrés.**
- **Le + : les sources de protéines végétales sont également sources de fibres.**

Fer

Il existe 2 types de Fer :

- **Fer hémique** : présent exclusivement dans la chair animale, il n'est donc pas présent dans un repas végétarien.
- **Fer non hémique** : présent dans la plupart des aliments. Il est moins bien absorbé que le fer hémique. Sources : légumineuses, noix, céréales, jaune d'œuf et légumes à feuilles vertes.
- **La vitamine C contenue dans les fruits et les légumes contribue à l'absorption du Fer non hémique. Dans le cadre d'un Menu Vert, la ville de Grenoble veille à cela !**

Vitamine B12

- Les **sources** de vitamine B12 sont **exclusivement animales** (viandes et abats, poissons et fruits de mer, œufs et produits laitiers). Les apports en vitamine B12 peuvent être couverts par les **produits laitiers et les œufs s'ils sont consommés régulièrement.**
- Au sein de vos habitudes familiales, le Menu Vert de la restauration scolaire n'entraîne pas de risque de carences en B12.

Calcium

- On le retrouve dans les produits laitiers (lait, yaourts, fromages), les légumes-feuilles et les légumineuses.
- **Un Menu Vert varié et équilibré permet de couvrir les besoins journaliers de l'enfant. Aucune carence n'est à craindre.**





Avec le Menu Vert le midi, suis-je obligé de prévoir de la viande ou du poisson le soir ?

Le choix d'un Menu Vert **ne modifie pas vos habitudes alimentaires à la maison**. Vous pouvez préparer les dîners pour vos enfants comme habituellement, et ne pas vous astreindre à cuisiner de la viande ou du poisson tous les jours.

L'essentiel réside dans une alimentation variée incluant tous les groupes d'aliments selon les saisons.

**Si vous avez encore des questions,
vous pouvez nous écrire à l'adresse mail :
menuvert@grenoble.fr**



Vos menus sont
accessibles sur
l'application gratuite
Qui Dit Miam