



LE MENU VÉGÉTARIEN, C'EST BON POUR...



L'ÉCOLOGIE

Végétaliser son alimentation est **le geste individuel le plus efficace** pour préserver l'environnement. En moyenne, un repas végétarien émet 10 fois moins de gaz à effet de serre qu'un repas classique, demande 3 fois moins d'espace agricole et 2 fois moins d'eau.

LES ANIMAUX

Le menu végétarien est **la meilleure façon de respecter les animaux** : il favorise un élevage moins intensif, plus respectueux des animaux et de celles et ceux qui les élèvent.



LA SANTÉ

Les autorités de santé soutiennent que les menus végétariens bien équilibrés permettent de **couvrir l'ensemble des besoins nutritionnels des enfants**, et ce sans limite de fréquence sur la semaine. Les protéines végétales, sources de fer, sont aussi riches en fibres, précieuses dans la prévention de l'obésité, du diabète de type 2 ou des maladies cardio-vasculaires.





L'ÉQUITÉ

La cantine scolaire a un rôle essentiel à jouer pour **rendre accessible une alimentation de qualité, variée et équilibrée**.

Or, de nombreux élèves ne peuvent pas en bénéficier faute de menus compatibles avec leurs convictions éthiques ou religieuses. Végétaliser les cantines, c'est **permettre à chacun d'élargir son répertoire alimentaire** et faire le plein de fibres et vitamines !

LE BUDGET

Le menu végétarien permet de **réduire le coût des repas de 10%**.

Les économies réalisées permettent d'opter pour des produits de meilleure qualité (bio, local).



RÉDUIRE LE GASPILLAGE

Un des objectifs de la loi EGalim est aussi de réduire le gaspillage alimentaire des cantines.

C'est **mission accomplie** pour les établissements qui se sont pleinement investis dans la démarche en proposant des plats végétariens savoureux.



QUE DIT LA LOI ?

Après la Loi EGalim de 2019, la Loi Climat de 2021 a instauré dans les cantines scolaires **un menu végétarien hebdomadaire pour tous les élèves**.

Objectif : offrir à tous une alimentation saine et durable.

