



L'expérimentation du menu végétarien en restauration scolaire

Présentation

- Loi EGalim
- Cadre de l'expérimentation du menu végétarien hebdomadaire
- Recommandations sur sa composition nutritionnelle
- Indicateurs de l'évaluation de l'expérimentation
- Conditions de la réussite

La loi EGalim

Loi n° 2018-938 du 30 octobre 2018, pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et alimentaire et une alimentation saine, durable et accessible à tous

La loi Egalim issue des Etats Généraux de l'Alimentation

3 objectifs

- payer le juste prix aux producteurs, pour leur permettre de vivre dignement de leur travail ;
- renforcer la qualité sanitaire, environnementale et nutritionnelle des produits
- favoriser une alimentation saine, sûre et durable pour tous.



La loi EGalim

Les dispositions de l'article 24

- « Art. L. 230-5-4.-Les gestionnaires des restaurants collectifs servant plus **de deux cents couverts** par jour en moyenne sur l'année sont tenus de présenter à leurs structures dirigeantes un **plan pluriannuel de diversification de protéines incluant des alternatives à base de protéines végétales dans les repas qu'ils proposent.**
- « Art. L. 230-5-6.-A titre expérimental, au plus tard un an après la promulgation de la loi n° 2018-938 du 30 octobre 2018, pour une durée de deux ans, les gestionnaires, publics ou privés, des services de restauration **collective scolaire sont tenus de proposer, au moins une fois par semaine, un menu végétarien.**
- Ce menu peut être composé de protéines animales ou végétales.
« **L'expérimentation fait l'objet d'une évaluation**, notamment de son impact sur le gaspillage alimentaire, sur les taux de fréquentation et sur le coût des repas, dont les résultats sont transmis au Parlement au plus tard six mois avant son terme.

La loi EGalim

Déclinaisons

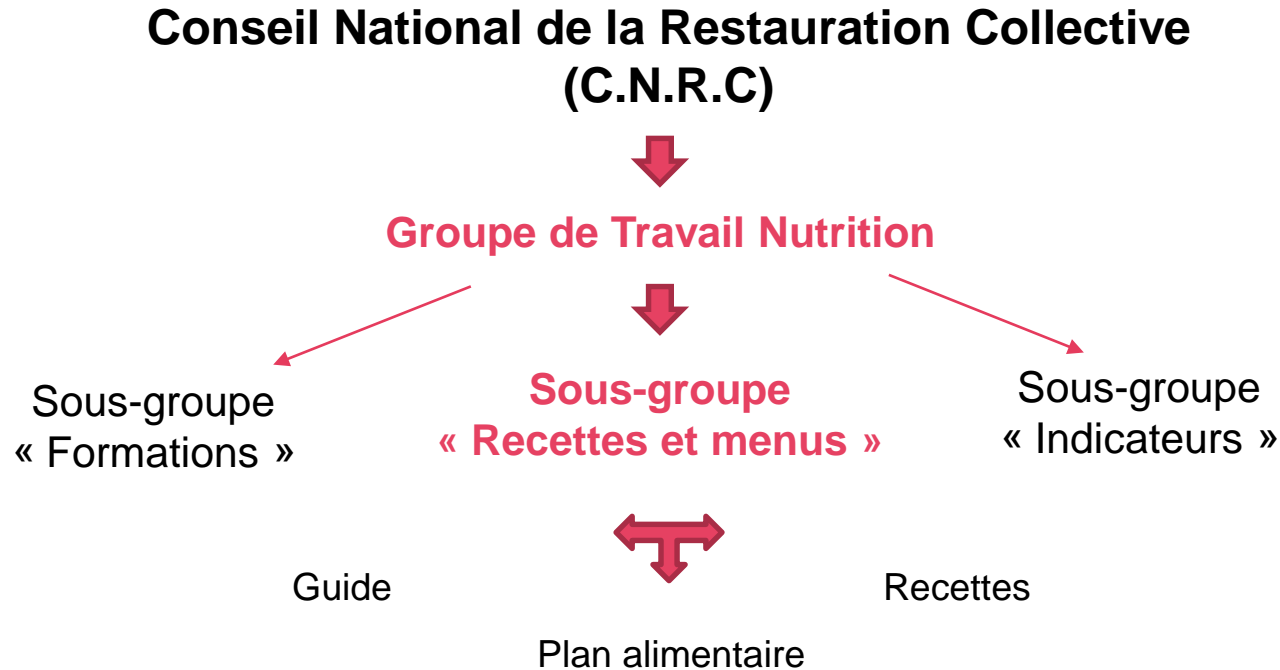
Le 13.03.2019 : Installation du Conseil National de la Restauration Collective (C.N.R.C)

Le 04.10.2019 : Création du Groupe de Travail Nutrition
Co-présidence assurée par la Direction Générale de la Santé et Agores, ayant pour mandat :

- Faciliter la mise en œuvre des actions de nutrition en Restauration Collective
- Créer un espace d'échanges et de concertation sur les actions de nutrition
- Développer les outils d'accompagnement pour faciliter la mise en œuvre de ces actions

La loi EGalim

Accompagnement par l'état



Cadre de l'expérimentation : menu végétarien hebdomadaire

- Champs d'application.
- Objectifs d'un menu végétarien
- Composition d'un menu végétarien
- Fréquence



Cadre de l'expérimentation : menu végétarien

Champs d'application?

- **Les restaurants collectifs scolaires, de la maternelle au lycée, publics ou privés.**

Quand?

- **À titre expérimental, à partir du 1er novembre 2019.**

Durée?

- **Sur une durée de 2 ans, un menu végétarien, au moins une fois par semaine.**

Cadre de l'expérimentation : menu végétarien

Pourquoi un menu végétarien ?

- **Mesure inscrite** : Nouveau Programme National pour l'Alimentation (**PNA3**),

Objectif :

- Promotion des **protéines végétales** en restauration collective.

- **Recommandation** : Programme National Nutrition Santé (**PNNS**)

Objectifs :

- Augmenter la consommation de **légumes secs** (au moins 2 fois par semaine)
- Favoriser la consommation des **féculents complets** (au moins un par jour) en raison de leur richesse en fibres, de préférence issus de l'agriculture biologique.

La restauration collective : un levier majeur pour faire évoluer les pratiques alimentaires.



Cadre de l'expérimentation : menu végétarien

Composition d'un menu végétarien

- sans viande, ni poisson, ni crustacés et fruits de mer.
- ni en entrée, ni en plat, ni en ingrédient dans la sauce et la garniture.
- **Les sources de protéines :**
 - les légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots,...),
 - les céréales (blé, maïs, quinoa, riz, sarrasin...),
 - les œufs et/ou les produits laitiers.
 - le soja

Objectifs : Diversification des sources de protéines



Cadre de l'expérimentation : menu végétarien

Fréquence : une fois par semaine

- La conversion du menu « hebdomadaire » dans les 20 repas successifs, c'est:
 - Si **5 menus du midi** / semaine : **4 menus végétariens** / 20 repas successifs du midi
 - Si **4 menus du midi** / semaine : **5 menus végétariens** / 20 repas successifs du midi

- Le menu **végétarien doit s'insérer dans un plan alimentaire respectueux des exigences relatives à la qualité nutritionnelle** des repas fixées par *l'arrêté du 30 septembre 2011*.

Cadre de l'expérimentation : menu végétarien

Fréquence : une fois par semaine

- Menu végétarien obligatoire au déjeuner.
- Menu végétarien non obligatoire au dîner des internats, mais possible.
- Privilégier les jours de la semaine **les plus fréquentés**.
- Même fréquence quels que soient les événements : **jours fériés, menus à thème**

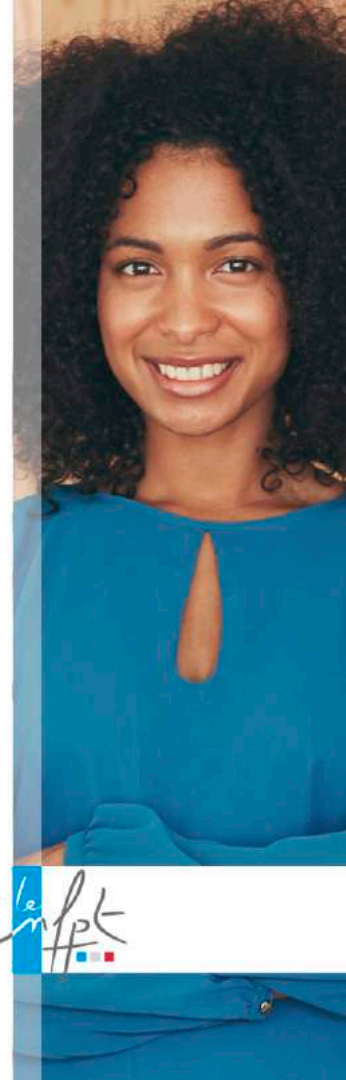
Cadre de l'expérimentation : menu végétarien

Fréquence : une fois par semaine

- Dans le cas où un **menu unique** est proposé, il s'agit d'un menu unique végétarien.
- Dans le cas d'un **menu à choix multiples**, **2 options** sont possibles :
 - soit le menu végétarien hebdomadaire obligatoire **fait partie des choix**.
 - soit les **différents menus proposés le même jour sont tous végétariens** (cette option du choix dirigé étant recommandée notamment dans le secondaire où il est le plus fréquent)
- Peut-on proposer **plus d'un menu végétarien** par semaine ? :
Oui – En respectant ***l'Arrêté du 30 septembre 2011***

Les recommandations sur la composition nutritionnelle du menu végétarien

- Comment établir le plan alimentaire ?
- Quels points d'attention dans le choix des recettes ?
- Quels points d'attention dans le choix des produits ?



Les recommandations sur la composition nutritionnelle du menu végétarien

Comment établir le plan alimentaire

Selon l'arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire

- Déjeuners et dîners à 4 ou 5 composantes comprennent nécessairement :
 - 1 plat principal,
 - 1 garniture,
 - 1 produit laitier
 - et au choix
 - une entrée ou un dessert
 - une entrée et un dessert.
- A1/ Variété et qualité sont appréciées sur
- des critères nutritionnels/ composante du repas
 - des fréquences mini et maxi
 - un cycle de **20 repas successifs**.
- A2/ Les grammages des produits prêts à consommer préparés par des fournisseurs extérieurs
- Entrées, plats, desserts
 - 3 classes d'âge.

Les recommandations sur la composition nutritionnelle du menu végétarien

Comment établir le plan alimentaire

Règles de fréquences de services des plats principaux

Des plats à fréquence MINI , c'est-à-dire AU MOINS:

- **Viandes** non hachées de bœuf, veau, agneau ou des abats de boucherie : **4 / 20**
- **Poisson** ou des préparations d'au moins 70% de poisson et contenant au moins 2 fois plus de protéines que de matières grasses : **4 / 20**

Des plats à fréquence MAXI, c'est-à-dire AU PLUS :

- Plats ayant un *rapport Protéines /Lipides* ≤ 1 : **2 / 20**
- Plats ou préparations à base de viande, de poisson ou d'œuf, contenant **moins de 70% de ces produits** : **3 / 20**
- Plats ou garnitures à **frir** ou **préfruits** contenant plus de **15 % de matières grasses** : **4 /20**



Les recommandations sur la composition nutritionnelle du menu végétarien

Articulation entre loi EGALIM et arrêté du 30 septembre 2011

- L'arrêté du 30 septembre 2011 **sera modifié** dans le cadre des nouveaux repères de consommation pour les enfants qui seront publiés par le Haut Conseil de Santé Publique en 2020. **La définition du plat protidique sera étendue pour inclure les aliments sources de protéines d'origine végétale ;**
- **Les dispositions** de l'arrêté du 30 septembre 2011 **n'imposent pas de contrainte particulière**, dans la limite des règles de fréquences **MINI et MAXI** de services pour les plats principaux;



Seuls les **plats végétariens contenant de l'œuf**, sont susceptibles de rentrer 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

Repères pour établir le plan alimentaire –Outil CNRC

CRITERES pour 20 repas (4 ou 5 déjeuners hebdomadaires)	Critères complémentaires	EXEMPLES	
≥ 4 repas avec des viandes non hachées de bœuf, veau, agneau ou des abats de boucherie.		Steak de bœuf, blanquette de veau, tagine d'agneau, langue sauce piquante ...	
≥ 4 repas avec du poisson ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant un P/L ≥ 2		Dos de cabillaud poché, filet de saumon ciboulette, portion de lieu meunière, brandade de poisson (contenant au moins 70% de poisson)	
4 ou 5 repas avec plats végétariens		≤ 2 plats protidiques avec un rapport P/L ≤ 1	Timbale de riz semi complet et lentilles du Puy, Lasagnes végétariennes aux pois cassés, potée de haricots blancs aux légumes, Chili végétarien
		≤ 4 Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides (ce critère concerne, l'entrée, le plat protidique et la garniture)	Tofu, tempeh, protéines texturées de soja, boisson de soja
			Pané fromager, lasagnes chèvre épinards, tartiflette sans lardons, pâtes farcies au fromage
≤ 1 avec plat protidique ou plat complet contenant du soja	≤ 1 avec plat protidique ou plat complet dont la source principale de protéines est le fromage	Boulette, galette, nuggets végétariens	
≤ 1 avec substitut de viande comme plat protidique	≤ 1 avec plat protidique ou plat complet dont la source principale de protéines est l'œuf	Omelette, œufs durs,	
≤ 3 repas avec une préparation à base de viande, de poisson ou d'œuf, contenant moins de 70% de ces produits.		Nuggets, boulettes de viande ou de poisson, raviolis, quenelles.	

Les recommandations sur la composition nutritionnelle du menu végétarien

Quels points d'attention dans le choix des produits

😊 **Favoriser le « fait maison »** et les aliments bruts, en utilisant des produits frais, des aliments en conserve ou surgelés non préparés ;

- Augmenter les plats à base de **légumes secs** (lentilles, haricots, pois chiches etc.)
- Proposer des féculents complets ou semi-complets (pâtes, semoule et riz).
- Privilégier les produits issus de l'agriculture biologique.

Augmenter la consommation de **fruits et légumes**,

Objectif:

5 portions de fruits et légumes par jour

☹️ **Limiter :** Les aliments **ultra-transformés**

- Les plats à base de **fromage**
- Les plats et composantes à base de **soja**.
- Les plats à base **d'œuf** afin d'assurer la diversité des plats présentés .

Les recommandations sur la composition nutritionnelle du menu végétarien

Quels points d'attention : pourquoi **LIMITER**

Ingrédients et plats à base de soja

Ex : tofu, nuggets, boulette, égrené.

- **Diversifier les aliments sources de protéines végétales,**

Dans l'attente des résultats de travaux de l'Anses actuellement en cours.

- Eviter **la présentation majoritaire** de plats à base de soja, contenant des phyto-estrogènes.

Aliments ultra-transformés

contenant de nombreux additifs (colorants, émulsifiants, conservateurs, exhausteurs de goût, arômes...)

- **Favoriser les plats « faits maison ».**

Dans l'attente des résultats de travaux de l'Anses actuellement en cours.

- Limiter les achats de **substituts de viandes** (galette, boulette ou nuggets végétaux).

Plats à base de fromage

Ex: pané fromager, croquette, gratin, lasagnes au fromage.

- Riches en **acides gras saturés et en sel.**

Les recommandations sur la composition nutritionnelle du menu végétarien

Quelques conseils pour aider les acheteurs et les cuisiniers dans le choix de produits et des recettes

- Consulter la liste des ingrédients.
- S'aider du Nutri-Score /limiter D et E
- Préférer les produits composés d'ingrédients simples, peu transformés.

- Peser/mesurer le sel ajouté ;
- Repenser les assaisonnements afin de rehausser le goût des plats de légumes secs et céréales.



- Choisir des matières grasses végétales de qualité.
Huile de colza, de noix et d'olive.
- Choisir des modes de cuisson qui préservent les qualités nutritionnelles des produits.

Point de vigilance

Information des consommateurs

L'Anses rappelle qu'il est essentiel de rendre accessible les éléments d'information sur la composition des repas pris au restaurant scolaire.

- Au-delà du signalement des 14 allergènes du règlement INCO,
- Signalements reçus par le Réseau d'Allergo Vigilance® (RAV)
- Des allergènes émergents identifiés:
sarrasin, lait petits ruminants (chèvre-brebis), kiwi, pignon de pin, pois et lentilles.
- Réactions allergiques parfois plus élevées.

L'évaluation de l'expérimentation

Que dit la loi ?

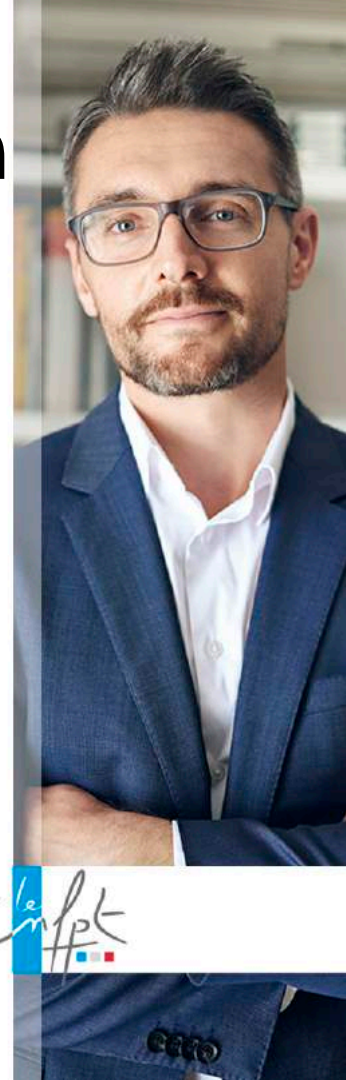
« Art. L. 230-5-6.-**A titre expérimental**, au plus tard un an après la promulgation de la loi n° 2018-938 du 30 octobre 2018

-pour une **durée de deux ans**, les gestionnaires, publics ou privés, des services de restauration collective scolaire sont tenus de proposer,

-au moins une fois par semaine, un menu végétarien.

Ce menu peut être composé de protéines animales ou végétales.

« L'expérimentation fait l'objet d'une évaluation, notamment de son impact sur le **gaspillage alimentaire**, sur les **taux de fréquentation** et sur le **coût des repas**, dont les résultats sont transmis au Parlement au plus tard **six mois avant son terme**.



Indicateurs de l'évaluation de l'expérimentation

Les modalités

- L'évaluation de l'expérimentation du menu végétarien en restauration scolaire est prévue pour le **1^{er} mai 2021**.

Une **enquête** réalisée par un **prestataire** à l'automne 2020 .

- Collecte des données nécessaires à l'évaluation de l'expérimentation
- Parallèlement évaluation des niveaux d'approvisionnement en produits durables et de qualité.

L'évaluation sera réalisée à partir des données de l'enquête.

Indicateurs de l'évaluation de l'expérimentation

La détermination des données collectées

Recommandations des membres du groupe nutrition du CNRC

- Sur le **choix des indicateurs** à inclure dans l'enquête,
 - Contexte /Menu/ Accompagnement/Gaspillage/Coût/Fréquentation
- Sur les autres indicateurs à prendre en compte pour l'**évaluation**.
 - Impact environnemental du menu végétarien (vs non végétarien) :
 - Impact nutritionnel du menu végétarien (vs non végétarien) sur un cycle de 20 menus successifs

Indicateurs de l'évaluation de l'expérimentation

Les facteurs qui impactent sur l'expérimentation : longue liste

- Soutien politique
- Habitudes alimentaires locales
- Information du personnel /des enseignants
- Etablissement fermé (*école/collège*) ou ouvert (*lycée*)
- Mode de distribution et de gestion
- Organisation de la pause méridienne : durée, nombre d'agents / convives.
- Conseil diététicien-nutritionniste
- Menu unique, choix dirigés-multiples
- Qualité culinaire / produits maîtrisés
- Offre végétarienne déjà en place ou nouveauté
- etc.....

☹ Pandémie COVID 19 - confinement



Indicateurs de l'évaluation de l'expérimentation

Les objectifs

- L'expérimentation permettra **d'identifier et de lever les freins** à cette mise en place.
 - L'évaluation permettra de **l'adapter** si nécessaire.
- ➔ Et si elle s'avère pertinente, l'étendre à d'autres segments de la restauration collective (médico-social...).

Les attendus de la diversification des sources de protéines

- Bénéfice santé.
- Economies sur le poste viande réinvesties dans l'achat de produits issus de filières qualité.
- Renforcement de l'activité économique et des initiatives locales.
- Développement des pratiques durables

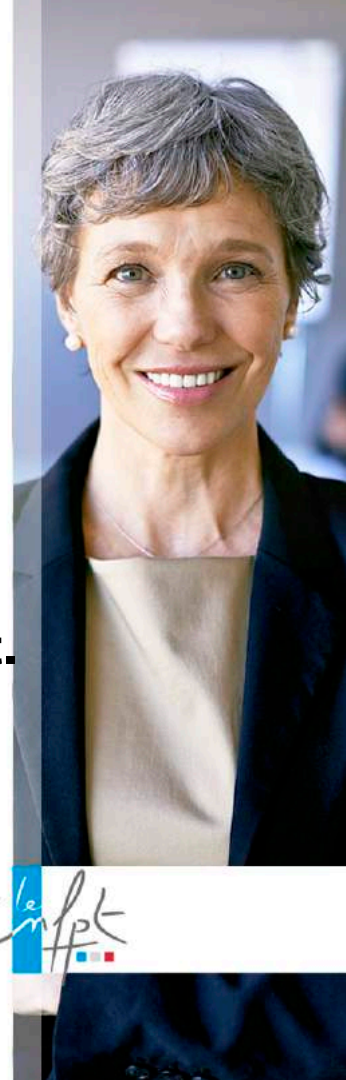
Conditions de la réussite

3 leviers pour une expérimentation réussie

La connaissance des aliments de la cuisine végétarienne

La maîtrise des techniques de cuisson et d'assaisonnement.

La communication en direction des convives et des adultes



Conditions de la réussite

La connaissance des aliments de la cuisine végétarienne

Les équipes de cuisine au premier plan

- **Elaborer** des plats à partir d'ingrédients peu utilisés :
 - les légumes secs (haricots, lentilles, pois chiches, ...) associés à des céréales,
 - des œufs, des produits laitiers le cas échéant.

- **Former** à la cuisine végétarienne - une adaptation rapide des plans de formations.
 - ❖ Formation culinaire
 - ❖ Sensibilisation aux objectifs d'une alimentation saine et durable

Conditions de la réussite

La maîtrise des techniques de cuisson et d'assaisonnement

Pour que ces menus végétariens prennent tout leur sens et profitent à une qualité alimentaire durable pour les convives sans se traduire par la solution du tout prêt industriel (steaks, boulettes de)...il est nécessaire... d'accompagner les équipes de cuisine :

- à comprendre la richesse culinaire incroyable et méconnue des légumes secs,
- à construire des plats avec des céréales, des légumes issus des territoires...
- à composer avec des produits qui peuvent être locaux, bio et à coûts maîtrisés, des menus végétariens autour d'une culture culinaire simple, adaptée à la quotidienneté et au grand nombre de convives.

Gilles Daveau; <http://www.gillesdaveau.com/>



Conditions de la réussite

La communication en direction des convives et des familles

- **Révolution culturelle** : l'alimentation plus végétale peut soulever des questions des usagers.
- **Dialogue : sensibiliser et informer les usagers**
 - Les représentants des élèves et des parents d'élèves
 - L'accompagnement pédagogique des élèves, le levier indispensable à un tel changement de culture.

Les menus végétariens constituent une offre complémentaire
et
non substitutive



Conditions de la réussite

La communication en direction des convives et des familles

Rassurer :

L'Anses a été saisie par la **Direction Générale de la Santé** le 20 décembre 2019 pour un appui scientifique et technique relatif aux recommandations nutritionnelles pour la mise en place du menu végétarien hebdomadaire en restauration collective scolaire.

L'Anses a conclu que:

- un **menu végétarien hebdomadaire**, dès lors qu'il est **équilibré**,
- peut **contribuer à la couverture de l'ensemble des besoins nutritionnels des enfants**,
- **sans entraîner**, à lui seul du fait de son introduction, de risque de **dégradation de la qualité nutritionnelle de leur alimentation**.

Conditions de la réussite

La communication en direction des convives et des familles

Séduire les convives :

- Il ne s'agit pas de remplacer la viande, on ne parle pas de substitution, il s'agit de ré équilibrer la consommation de protéines d'origine animale et végétale.
- Près de 65 % des protéines que nous consommons sont d'origine animale, car les aliments qui en contiennent sont très consommés.
- On demande à la restauration collective de faire découvrir les autres sources :
 - **des légumes secs** : fèves, haricots, lentilles, pois, soja, ...
 - **des céréales et produits céréaliers** ;
 - **des graines oléagineuses** : graines de tournesol ou de sésame, noix, noisettes, amandes, ...

Merci pour votre attention

Marie-Noëlle HAYE - Administratrice AGORES, co-pilote du Groupe de Travail Nutrition du CNRC



Marie-Line HUC - Responsable de la commission Qualités de l'Offre Alimentaire de l'AFDN et membre du Groupe de Travail - Nutrition du CNRC.

