

# Menu mai 2025



## Écoles de Rixensart

Cuisine centrale du CPAS de Rixensart



Les termes mentionnés en **gras** désignent les légumes frais et **soulignés** ceux de saison.

Les termes mentionnés avec une **\*\*** désignent des produits issus de l'agriculture biologique.

Tous nos biscuits sont dépourvus d'huile de palme.

Toutes nos carottes, pommes et poires sont certifiées BIO.

Toutes nos pommes et poires sont à 80% belges.

Toutes nos carottes sont à 80% belges et issues de l'agriculture responsable.

Toutes nos bananes sont issues du commerce équitable.

Tous nos poissons sont issus de la pêche durable et certifiés MSC.

**sodexo**



# LE VÉGÉTARISME

## LA VIANDE ET L'ENVIRONNEMENT



Produire de la viande demande beaucoup de ressources : de l'eau, des terres, de l'énergie, etc. De plus, cette industrie produit beaucoup de gaz à effets de serres et contribue en partie au réchauffement climatique. Malgré tout, la viande est une source de protéines, nutriments très importants pour notre corps.

## ALIMENTS POUVANT REMPLACER LA VIANDE/POISSON :



les légumineuses:  
pois chiches,  
lentilles, haricots  
secs, etc.



les oeufs



les produits  
laitiers



le tofu, le seitan,  
le tempeh, le  
quorn, etc.

Le plus important est des varier les sources de protéines.



## QU'EST-CE QUE LE VÉGÉTARISME ?

Un végétarien c'est **quelqu'un qui ne mange pas de viande, de volaille, ni de charcuteries et de poissons**. Par contre il mange des oeufs, des produits laitiers et tous les aliments issus des plantes. Notre consommation de viande et le végétarisme : Diminuer la quantité de viande que tu manges c'est aussi faire du bien à la planète !

## FAUT-IL DEVENIR VÉGÉTARIEN POUR RESPECTER LA PLANÈTE ?

Non, il n'est pas obligatoire de devenir végétarien pour sauver la planète ! Par contre, on peut déjà diminuer notre consommation de viande. Par exemple, manger des repas végétariens 1 ou 2 fois par semaine ou alors remplacer les charcuteries par des fromages ou du houmous (pâte de pois chiches) sur tes tartines.

