

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le **1er novembre** c'est la **journée mondiale du végétan**. Cette journée a été créée en **1994** par **Louise Wallis**, présidente de la Végan Society au Royaume-Uni, pour marquer le 50e anniversaire de la fondation de l'organisation et promouvoir le mode de vie **végétalien**. Le **véganisme** ou **végétalisme** est un **mode de vie** qui **exclut tous les produits d'origine animale**, que ce soit dans l'alimentation, les vêtements, ou d'autres domaines. Les **personnes végétaliennes** évitent de **consommer de la viande, des produits laitiers, des œufs, du miel**, ainsi que d'utiliser des produits dérivés des animaux comme le cuir ou la laine.

A la différence, un **végétarien** est une personne qui **exclut de son alimentation la viande, le poisson et les fruits de mer**, mais qui **peut consommer des produits d'origine animale comme les œufs, les produits laitiers et le miel**. Leurs choix est souvent motivé par des **raisons éthiques** (respect des animaux) et **environnementales** (réduction de l'empreinte écologique).



LUNDI
03/11/2025

MARDI
04/11/2025

MERCREDI
05/11/2025

 **JEUDI**
06/11/2025
Voyage en Italie

VENDREDI
07/11/2025

M
E
N
U

Œuf dur  mayonnaise

Croque fromage

Salade verte

* Babybel 

Compote 

Piémontaise (végétarienne)

Jambon de porc  ou

Jambon de dinde 

Haricots verts 

Yaourt fermier aromatisé
fraise 

*Pomme 

Velouté de légumes 

Filet de colin  sauce
provençale

Trio de légumes 

Petit suisse aux fruits 

Tarte mirabelles

Céleri rémoulade 

Spaghettis  bolo
végétal

*Emmental râpé 

Salade d'orange

Carottes râpées vinaigrette

Sauté de bœuf  aux
poivres

Pomme noisette

*Chanteneige 

*Banane 

GOUTER

Quatre quart nature 
Yaourt vanille 

Gâteau 
Compote 

Baguette  Pâte à
tartiner 
Fruit

Muffin double chocolat
Fruit 

Tranche de brioche
 Confiture
Yaourt nature sucré

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le **1er novembre** c'est la **journée mondiale du végétan**. Cette journée a été **créée en 1994** par **Louise Wallis**, présidente de la Végan Society au Royaume-Uni, pour marquer le 50e anniversaire de la fondation de l'organisation et promouvoir le mode de vie **végétalien**. Le **véganisme** ou **végétalisme** est un **mode de vie** qui **exclut tous les produits d'origine animale, que ce soit dans l'alimentation, les vêtements, ou d'autres domaines**. Les **personnes végétaliennes évitent de consommer de la viande, des produits laitiers, des œufs, du miel, ainsi que d'utiliser des produits dérivés des animaux comme le cuir ou la laine**.

A la différence, un **végétarien** est une personne qui **exclut de son alimentation la viande, le poisson et les fruits de mer, mais qui peut consommer des produits d'origine animale comme les œufs, les produits laitiers et le miel**. Leurs choix est souvent motivé par des **raisons éthiques** (respect des animaux) et **environnementales** (réduction de l'empreinte écologique).



LUNDI
03/11/2025

MARDI
04/11/2025

MERCREDI
05/11/2025

 **JEUDI**
06/11/2025
Voyage en Italie

VENDREDI
07/11/2025

M
E
N
U

Œuf dur  mayonnaise

Croque fromage

Salade verte

* Babybel 

Compote 

Piémontaise (végétarienne)

Jambon de porc  ou

Jambon de dinde 

Haricots beurre 

Yaourt fermier aromatisé
fraise 

*Pomme 

Velouté de légumes 

Filet de colin  sauce
provençale

Trio de légumes 

Petit suisse aux fruits 

Tarte mirabelles

Céleri rémoulade 

Spaghettis  bolo
végétal

*Emmental râpé 

Salade d'orange

Carottes râpées vinaigrette 

Sauté de bœuf  aux
poivres

Pomme noisette

*Chanteneige 

*Banane 

GOUTER

Baguette  Pâte à
tartiner 
Fruit

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le **1er novembre** c'est la **journée mondiale du végétan**. Cette journée a été **créée en 1994** par **Louise Wallis**, présidente de la Vegan Society au Royaume-Uni, pour marquer le 50e anniversaire de la fondation de l'organisation et promouvoir le mode de vie **végétalien**. Le **véganisme** ou **végétalisme** est un **mode de vie** qui **exclut tous les produits d'origine animale**, que ce soit dans l'alimentation, les vêtements, ou d'autres domaines. Les **personnes végétaliennes évitent de consommer de la viande, des produits laitiers, des œufs, du miel**, ainsi que d'utiliser des produits dérivés des animaux comme le cuir ou la laine.

A la différence, un **végétarien** est une personne qui **exclut de son alimentation la viande, le poisson et les fruits de mer**, mais qui **peut consommer des produits d'origine animale comme les œufs, les produits laitiers et le miel**. Leurs choix est souvent motivé par des **raisons éthiques** (respect des animaux) et **environnementales** (réduction de l'empreinte écologique).



LUNDI
03/11/2025

MARDI
04/11/2025

MERCREDI
05/11/2025

 **JEUDI**
06/11/2025
Voyage en Italie

VENDREDI
07/11/2025

M
E
N
U

Œuf dur  mayonnaise

Croque fromage

Salade verte

* Babybel 

Compote 

Piémontaise végétarienne
ou Maquereau à la tomate

Jambon de porc 
ou Jambon de dinde 

Haricots verts 

Yaourt fermier aromatisé
fraise 

ou * Fromage blanc 

* Pomme 

ou * banane 

Velouté légumes verts 

Filet de colin 
Sauce provençale

Trio de légumes 

Petit suisse nature sucré
ou

Petit suisse fruit 

Tarte mirabelles

Céleri rémoulade 
ou

Chou blanc mimolette 

Spaghettis 
bolo végétal

Emmental râpé 

Salade d'orange
ou
Fruits Arlequin au sirop 

Carottes râpées 
vinaigrette
ou Chou rouge vinaigrette

Sauté de bœuf  aux
poivres

Pommes noisette
ou
Frites (V.Hugo et R.Rolland)

* Chanteneige 
ou * Vache qui rit 

* Banane  **ou** Poire

GOUTER

Baguette  Pâte à
tartiner
Fruit 