



NOUVEAU Les Lundis Verts, on adhère !



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

www.crous-grenoble.fr

[/crousgrenoble](https://www.facebook.com/crousgrenoble)

[/crousgrenoblealpes](https://www.instagram.com/crousgrenoblealpes)

CONTACT PRESSE

Stéphanie Clépier
Directrice de la communication
Crous Grenoble Alpes

06 84 93 57 76
stephanie.clepier@crous-grenoble.fr

À PROPOS DU CROUS GRENOBLE ALPES

Le Crous Grenoble Alpes est un établissement public administratif relevant du Ministère de l'éducation nationale, de l'enseignement supérieur et de la recherche. A l'échelle de l'Académie de Grenoble, il contribue à la mise en œuvre de la politique nationale de vie étudiante pilotée par le Crous en proposant les prestations et services propres à améliorer les conditions de vie et d'étude. Il apporte son concours aux politiques de vie étudiante conduites par la COMUE Université Grenoble Alpes, les établissements d'enseignement supérieur et les collectivités territoriales.

Lundi 07 janvier 2019, Le Crous Grenoble Alpes a rejoint la communauté « Lundi Vert » et s'engage aux côtés du CNRS pour la sauvegarde de notre planète, la santé de ses convives et le respect de la vie animale. Le principe est simple : ne consommer ni viande, ni poisson, durant tous les lundis de 2019. Équilibrés, complets et à base de protéines végétales, les étudiants peuvent découvrir de nouveaux menus végétariens dans tous les restaurants universitaires du Crous.

Chaque lundi, des menus veggies...

Le Crous Grenoble Alpes poursuit sa volonté de diversifier son offre de restauration pour répondre aux évolutions alimentaires et nouveaux modes de vie des étudiants. Convaincu qu'il est aujourd'hui important de diminuer la consommation de viande, aussi bien pour des raisons sanitaires qu'environnementales (importance officialisée aujourd'hui par le dernier rapport de l'ANSES), le Crous a mené une grande réflexion avec ses chefs cuisiniers et une diététicienne pour proposer, de manière durable, des recettes variées de plats complets avec des protéines végétales. Chaque lundi, dans l'ensemble des restaurants du Crous, une sélection de savoureuses recettes, riches en vitamines et minéraux, à base de produits frais et le plus souvent locaux, sera proposée aux étudiants.

Bons pour la santé et la planète, avec du goût !

Purée de patates douces et carottes au lait de coco, ou encore burger de pois chiche au maïs et pour finir, brownies chocolat, banane, sésame : les lundis verts, c'est l'occasion de s'alimenter sain et équilibré. Excellente source de vitamines, minéraux, fibres alimentaires et antioxydants, les menus veggies associent avec délice les principales légumineuses et céréales pour permettre de varier les apports en protéine. Libre à chacun, au fil des lundis, de devenir végétarien ou tout simplement d'apprécier un menu veggie au prix préférentiel de 3,25 €.

Du 7 au 29 janvier : défi veggie sur Facebook et Instagram #CrousDefiVeggie