

# LA SEMAINE DU GOÛT

DU 10 AU 16 OCTOBRE 2022

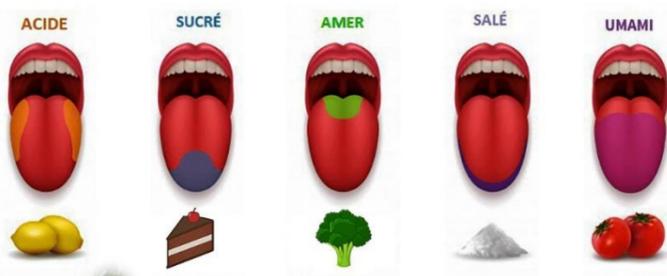


## Vivre le goût

Le goût est l'un des 5 sens qui permet de percevoir les saveurs

Une saveur permet de distinguer si ce que l'on goûte nous est agréable ou non

### LES 5 SAVEURS DE BASE



### Quel est le goût de la carotte ?

Malgré leur **goût** sucré, les **carottes** apportent peu de glucides, donc peu de calories. Leur richesse en carotènes (=antioxydants et précurseurs de la vitamine A) **est** exceptionnelle. Elles fournissent également des fibres, des vitamines et des sels minéraux.

#### LUNDI

##### *Velouté de carotte*

Crousti fromage  
Petits pois BIO  
Vache qui rit  
Fruit de saison

#### MARDI

Radis beurre

Ravioli de bœuf à la tomate

Yaourt aromatisé BIO

*Purée pomme carotte  
bio locale*

#### MERCREDI

Œuf mayonnaise

Filet de poisson MSC + citron

Epinard à la crème BIO

Gouda

*Gâteau aux carottes*

#### JEUDI

Terrine de campagne + cornichon

Rôti de dinde LR au jus

*Carottes rôties au miel*

Yaourt nature sucré BIO

Fruit de saison

#### VENDREDI

Chou blanc en vinaigrette

Veau façon osso bucco et *ses bâtonnets de carottes*

Frites

Emmental à la coupe

Crème vanille BIO

ALIUM vous a concocté votre semaine du goût