LA SEMAINE DU GOÛT

DU 10 AU 16 OCTOBRE 2022

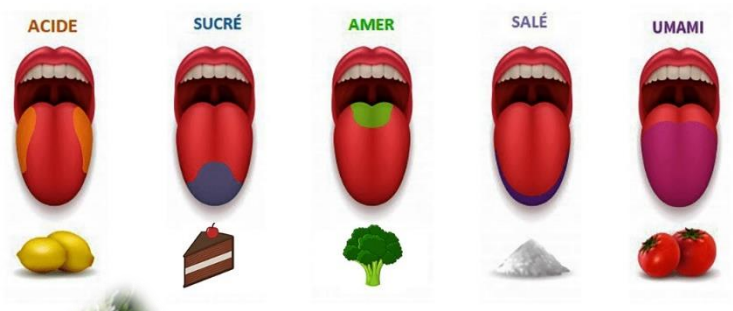
33ÈME ÉDITION

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 Ou

Purée de pêche

MARDI

Radis beurre Ou

Tomate rondelle en vinaigrette

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 Ou Jambon de Bayonne

Rôti de dinde LR au jus

Carottes rôties au miel

Yaourt nature sucré BIO

Fruit de saison au choix

VENDREDI

Chou blanc en vinaigrette ou Concombre

Veau façon osso bucco et *ses bâtonnets de carottes*

Frites

Emmental à la coupe

Crème vanille BIO Ou Crème chocolat BIO

ALIUM vous a concocté votre semaine du goût

Restauration collective
Alium