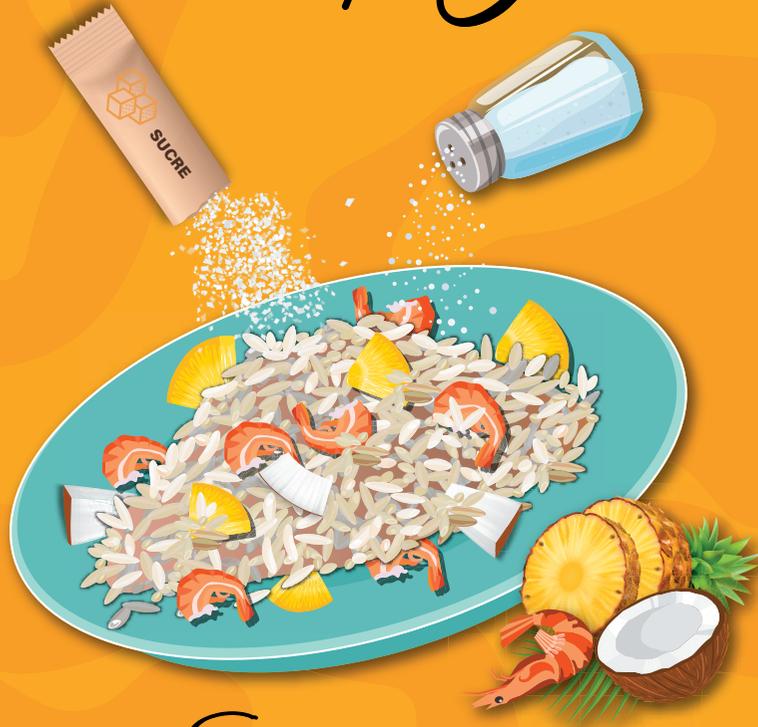


du 10 au 14 octobre

Découvrons la fusion du
Sucré / Salé



**Semaine
des saveurs**
dans les restaurants scolaires



Savez-vous que la fusion du sucré-salé existe depuis de nombreuses années ?

Cette année, le SIVU Co.Cli.Co vous propose de mélanger ces deux saveurs à travers le menu suivant :

Lundi 10 octobre

Salade de maïs

Emincé de bœuf au chocolat

SV : Saumon au chocolat

Petits pois

Roitelet et confiture de cerise noire

Pomme



Mardi 11 octobre

Chou blanc vinaigrette sucrée

Rôti de dinde au jus

SV : Saucisse végétale

Frites de patate douce

Saint-Morêt BIO

Crêpe caramel beurre salé



Mercredi 12 octobre

Betteraves vinaigrette à la framboise

Tarte au butternut et comté

Salade verte

Yaourt aux fruits

Raisins



Jeudi 13 octobre

Concombre BIO vinaigrette

Crevettes et cubes de poisson au lait de coco et ananas

Riz blanc et riz sauvage

Mimolette

Cheesecake avec coulis d'abricot mangue



Vendredi 14 octobre

Salade de carottes râpées et pomme golden

Sauté de veau aux pruneaux

SV : Boulettes de soja aux pruneaux

Pommes de terre

Chèvre et miel

Compote pomme banane



*S/V (Colombes)
Retrouvez la liste des allergènes sur le menu complet du mois d'octobre*

Connaissez-vous vraiment le sucre et le sel ?



Autant que possible, favoriser le sucre naturel comme le miel.

Nom : sucre

Couleur : blanc, roux

Origine : betterave, canne à sucre

Où trouve-t-on le sucre ?

- Il se trouve naturellement dans les fruits, le miel, le sirop d'agave, le sirop d'érable.
- Il est ajouté dans les produits tels que les pâtisseries, les sodas, les bonbons, les confitures, les jus de fruits....

Minute nutrition :

Les 👍 : c'est une des sources majoritaire d'énergie, il permet de fournir l'énergie nécessaire à notre organisme pour son fonctionnement.

Les 👎 : consommé en excès, il favorise la prise de poids, entraîne l'apparition de maladies comme le diabète et peut entraîner l'apparition de caries.

Comment réduire ma consommation de sucre ?

Je bois moins de boissons sucrées dont les jus de fruits et je privilégie les fruits frais !

Nom : sel

Couleur : blanc, rose, bleu, noir...

Origine : mer, récolté des marais salants

Où trouve-t-on le sel ?

- Sel visible que l'on ajoute.
- Sel caché qui se trouve naturellement dans les aliments et dans les produits industriels comme la charcuterie.

Minute nutrition :

Les 👍 : essentiel pour notre organisme car il permet de réguler l'eau présente dans notre corps.

Les 👎 : une consommation trop importante de sel peut nuire à notre santé. Cela peut engendrer des maladies cardio-vasculaires et de la rétention d'eau.

Comment réduire ma consommation de sel ?

Toujours goûter avant de mettre du sel !



C'est pourquoi, il n'y a plus de sachets de sel à disposition dans les cantines scolaires.

Entourez l'intrus parmi chacune de ces listes :

- 1 Pain, Brioche au chocolat, biscottes, pain de mie
- 2 Miel, confiture, pâte à tartiner, vache qui rit
- 3 Courgette, haricot vert, butternut, chou-fleur
- 4 Concombre, pastèque, melon, pomelos

REPONSES :

1) BRIOCHE AU CHOCOLAT, 2) VACHE QUI RIT,
3) BUTTERNUT, 4) CONCOMBRE

JEUX

Associe les différentes saveurs
sucrées et salées entre elles :

SAVEURS SUCRÉES



SAVEURS SALÉES



Maintenant, c'est à toi de cuisiner.
Choisis l'association sucrée-salée de ton choix
et reproduis-la à la maison avec tes parents !