

# Semaine des Saveurs

Découvre les saveurs du Monde à travers les dessins animés

## Disney

du 16 au 20 octobre 2023



dans les  
restaurants  
scolaires



COLOMBES CLICHY COLLECTIVITES



# Sais-tu ce que mangent tes héros Disney préférés ?

Cette année, le SIVU Co.Cli.Co t'invite à partir à l'aventure avec Vaïana, Elsa, Mulan, Simba et Coco pour découvrir des saveurs et recettes des quatre coins du Monde :

**Lundi**  
**16 octobre**



- Salade salomonaise
- Pizza au thon
- Salade verte
- Yaourt à la banane BIO
- Kiwi



**Mardi**  
**17 octobre**



- Salade de concombre, surimi et saumon fumé au yaourt
- Boulettes d'agneau sauce airelles  
SV : Boulettes de soja sauce airelles
- Gratin de pommes de terre
- Petit suisse nature et sucre
- Carrot cake



**Mercredi**  
**18 octobre**



- Chips de tortillas et guacamole
- Tacos au boeuf, poivrons et haricots rouges  
SV : Tacos à l'égrené végétal, poivrons et haricots rouges
- Terra Nostra BIO
- Orange



**Jeudi**  
**19 octobre**



- Salade de chou
- Sauté de dinde façon mafé  
SV : Filet d'égélin sauce mafé
- Riz
- Vache qui rit BIO
- Joconde manque passion



**Vendredi**  
**20 octobre**



- Nems aux légumes
- Nouilles à la poêlée asiatique
- Fromage frais de chèvre
- Ananas au sirop



S/V (Colombes)

Retrouvez la liste  
des allergènes  
sur le menu complet  
du mois d'octobre

# Le sais-tu ?



## L'Océanie

En Océanie, on mange beaucoup de poissons et de fruits de mer. L'Océanie et ses îles forment un continent entouré d'eau !

Manger du poisson t'apporte des bons lipides (graisses) indispensables à ton cerveau et ton cœur.



## Les Pays Scandinaves

Le Skyr, fameux yaourt épais et consistant, est né dans les pays scandinaves, en Norvège plus précisément. On l'appelle d'ailleurs le yaourt des Vikings, puisque ce sont eux qui l'ont créé !

Il est réputé pour être très riche en protéines donc très bon pour tes muscles !

## L'Amérique latine

Le maïs est un incontournable de la gastronomie latino-américaine! Sais-tu qu'il existe des grains de maïs de différentes couleurs et de tailles ?

Eh oui, il en existe des violets de grandes tailles que l'on mange cuits ou qu'on utilise pour la préparation de boissons et de desserts. Le maïs est très riche en glucides et apporte vitamines et minéraux.



## L'Afrique Subsaharienne

Les tubercules, et en particulier l'igname, sont très consommés en Afrique. Il s'agit de féculents qui poussent sous terre. Il apporte de l'énergie, comme tous les féculents, beaucoup de fibres, mais également des vitamines et minéraux indispensables à ta santé !

## L'Asie orientale

De très nombreux plats de l'Asie de l'Est contiennent du soja, une légumineuse cultivée depuis plus de 5 000 ans ! Sa fève, appelée « edamame », se déguste nature ou salée, et peut être transformée pour fabriquer divers aliments tels que la sauce soja, le tofu et l'huile de soja. Le soja est également connu pour être une source de protéines.



# Jeux

Relie les aliments ci-dessous à leur nom d'origine :



Poisson (en tahitien) ●

● Cou



Concombre (en norvégien) ●

● Te i'a



Nouilles (en chinois) ●

● Frijol rojo



Igname (en malien) ●

● Agurk



Haricot rouge (en espagnol) ●

● Miantiao

Reponses : Poisson = Te i'a / Concombre = Agurk / Nouilles = Miantiao / Igname = Yam / Haricot Rouge = Frijol Rojo

Retrouve le dessin animé associé aux énigmes :



**HORIZONTAL**

- 2. Je me nourris avec de l'essence
- 4. J'adore le miel
- 5. Mon carrosse est une citrouille

**VERTICAL**

- 1. On m'a donné une pomme rouge
- 3. Je cuisine dans un restaurant étoilé

Reponses : 1. Blanche-Neige / 2. Cars / 3. Restaurant / 4. Winnie / 5. Cendrillon