

### LE SAVIEZ-VOUS ?

La Semaine du Goût est un événement annuel en France qui a lieu chaque année en octobre. Elle vise à éduquer et sensibiliser le public, et surtout les enfants, aux plaisirs de la gastronomie, à la diversité des saveurs et à l'importance d'une alimentation équilibrée et durable. Cet événement, qui existe depuis 1990, rassemble des professionnels de la gastronomie, des enseignants, des producteurs, et des consommateurs autour de nombreuses activités.

Cette année, le thème de la semaine du goût se porte sur la découverte des épices (1 jour une épice) :

- Curcuma
- Paprika
- Curry
- Poivre
- Cumin



**LUNDI**  
13/10/2025

**MARDI**  
14/10/2025

**MERCREDI**  
15/10/2025

**JEUDI**  
16/10/2025

**VENDREDI**  
17/10/2025

M  
E  
N  
U

Œuf dur  mayonnaise  
au **Curcuma**

Boulettes sarrasin  
lentilles

Ratatouille 

Yaourt nature sucre 

Poire

Potage 

Filet de saumon  sauce  
**paprika**

Purée

\*Emmental 

\* Pomme  

Chou blanc  mimolette au  
**curry**

Tortilla œuf pomme de terre  
et oignon

Haricots verts persillé 

Petit louis coque

Eclair au chocolat

Salade piémontaise  
(végétarienne)

Emincé de bœuf  sauce  
**poivre**

Röstis de légumes

Petit suisse aux fruits 

Orange

**REPAS  
AMERICAIN**

**GOUTER**

Baguette  Pâte à  
tartiner   
Fruit 

Muffin double  choco  
Fruit 

Tranche de brioche   
Confiture   
Yaourt nature  sucré

Baguette  Beurre   
Briquette lait chocolaté

Pain au lait   
Compote 



### LE SAVIEZ-VOUS ?

La Semaine du Goût est un événement annuel en France qui a lieu chaque année en octobre. Elle vise à éduquer et sensibiliser le public, et surtout les enfants, aux plaisirs de la gastronomie, à la diversité des saveurs et à l'importance d'une alimentation équilibrée et durable. Cet événement, qui existe depuis 1990, rassemble des professionnels de la gastronomie, des enseignants, des producteurs, et des consommateurs autour de nombreuses activités.

Cette année, le thème de la semaine du goût se porte sur la découverte des épices (1 jour une épice) :

- Curcuma
- Paprika
- Curry
- Poivre
- Cumin

**LUNDI**  
**13/10/2025**

**MARDI**  
**14/10/2025**

**MERCREDI**  
**15/10/2025**

**JEUDI**  
**16/10/2025**

**VENDREDI**  
**17/10/2025**

M  
E  
N  
U

Œuf dur mayonnaise  
au **Curcuma**

Boulettes sarrasin  
lentilles

Ratatouille

Yaourt nature sucre

Poire

Potage

Filet de saumon sauce  
**paprika**

Purée

\*Emmental

\* Pomme

Chou blanc mimolette au  
**curry**

Tortilla œuf pomme de terre  
et oignon

Haricots verts persillé

Petit louis coque

Eclair au chocolat

Salade piémontaise  
(végétarienne)

Emincé de bœuf sauce  
**poivre**

Röstis de légumes

Petit suisse aux fruits

Orange

**REPAS  
AMERICAIN**

**GOUTER**

Tranche de brioche

Confiture

Yaourt nature sucré

## LE SAVIEZ-VOUS ?

La Semaine du Goût est un événement annuel en France qui a lieu chaque année en octobre. Elle vise à éduquer et sensibiliser le public, et surtout les enfants, aux plaisirs de la gastronomie, à la diversité des saveurs et à l'importance d'une alimentation équilibrée et durable. Cet événement, qui existe depuis 1990, rassemble des professionnels de la gastronomie, des enseignants, des producteurs, et des consommateurs autour de nombreuses activités.

Cette année, le thème de la semaine du goût se porte sur la découverte des épices (1 jour une épice) :

- Curcuma
- Paprika
- Curry
- Poivre
- Cumin

LUNDI  
13/10/2025

MARDI  
14/10/2025

MERCREDI  
15/10/2025

JEUDI  
16/10/2025

VENDREDI  
17/10/2025

M  
E  
N  
U

Œuf dur  mayonnaise au  
**curcuma**

Boulettes sarrasin lentilles

Ratatouille 

Yaourt nature sucre   
**ou**

\*Fromage blanc , sucre

Poire **ou** Banane 

Potage 

Filet de saumon  sauce  
**paprika**

Purée

\*Emmental  **ou** \*Babybel 

Pomme   **ou** Poire 

Chou blanc  mimolette au  
**curry**

Tortilla œuf pomme de terre et  
oignon

Haricots verts persillé 

Petit louis coque  
**ou**

Vache qui rit 

Eclair au chocolat

Salade piémontaise  
(végétarienne)  
**ou** Riz niçois 

Emincé de bœuf  sauce  
**poivre**

Röstis de légumes

Petit suisse aux fruits   
**ou**

Yaourt aromatisé 

Orange **ou** Kiwi

REPAS  
AMERICAIN

GOUTER

Tranche de brioche   
Confiture   
Yaourt nature sucré



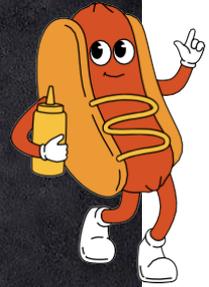
# REPAS À THÈME AMÉRICAIN



Vendredi 17 octobre 2025

Carottes râpées  au **cumin**

Hot dog   
(saucisse de volaille)



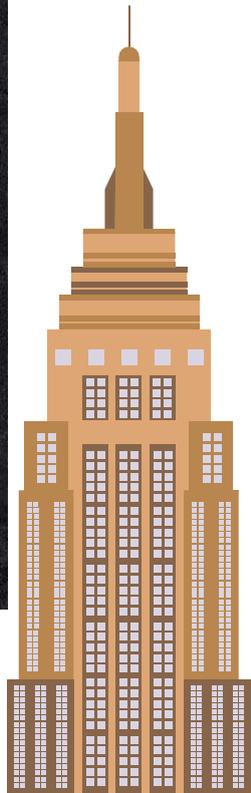
Pomme de terre Crispers  
OU  
Frites (sur R.ROLLAND et V.HUGO  
élémentaire)

Yaourt à boire 



*Bon  
Appétit!*

Sous réserve d'approvisionnement / \* Aide UE à destination des écoles



## SEMAINE DU GOÛT

### La découverte des épices



#### CURCUMA

**Origine :** Inde & Asie du Sud

**Cuisine :** Donne une couleur jaune, saveur douce-amère. S'utilise dans le curry, les soupes, le riz. Associer au poivre noir pour une meilleure absorption.

- Bienfaits :**
- Anti-inflammatoire naturel
  - Antioxydant puissant
  - Aide à la digestion
  - Renforce l'immunité

**Présence :** Dans les œufs mimosa curcuma.



#### POIVRE

**Origine :** Inde

**Cuisine :** Issu des baies du poivrier. Existe en noir, blanc, vert ou rouge selon la maturité. Relève tous les plats: viandes, poissons, légumes, sauces.

- Bienfaits :**
- Stimule la digestion
  - Améliore l'absorption du curcuma
  - Antioxydant naturel
  - Favorise la circulation sanguine

**Présence :** Dans l'émincé de bœuf sauce au poivre



#### CURRY

**Origine :** Inde

**Cuisine :** Mélange d'épices dont curcuma, coriandre, cumin, gingembre. Donne saveur chaude et parfumée aux plats. Idéal pour sauces, légumes, viandes, riz.

- Bienfaits :**
- Anti-inflammatoire (*grâce au curcuma*)
  - Antioxydant
  - Favorise la digestion
  - Soutient le système immunitaire

**Présence :** Dans le chou blanc mimolette.



#### PAPRIKA

**Origine :** Espagne & Hongrie

**Cuisine :** Apporte une belle couleur rouge et une saveur douce. Idéal pour sauces, viandes, soupes, pommes de terre.

- Bienfaits :**
- Riche en antioxydants (*vitamine C, caroténoïdes*)
  - Soutien immunitaire
  - Favorise la circulation sanguine
  - Bon pour la peau et la vision

**Présence :** Dans le saumon sauce paprika.



#### CUMIN

**Origine :** Moyen-Orient & Inde

**Cuisine :** Graine aromatique au goût chaud et légèrement amer. Parfume couscous, tajines, légumes, poissons, viandes, sauces.

- Bienfaits :**
- Aide à la digestion
  - Réduit les ballonnements
  - Source d'antioxydants
  - Soutient le foie

**Présence :** Dans les carottes râpées du coleslaw