

LA SEMAINE DU GOUT 2021

Les menus de la **semaine du goût** sont arrivés !

Cette année, nous vous proposons de découvrir les 4 saveurs :

Lundi 11 Octobre : la saveur **SUCREE**

Mardi 12 Octobre : la saveur **SALEE**

Jeudi 14 Octobre : la saveur **AMERE**

Vendredi 15 Octobre : la saveur **ACIDE**

Dans ce courrier, vous trouverez pour l'affichage :

- * Le menu de la semaine du goût,
- * Une affiche de présentation du thème
- * Des affichettes explicatives sur les 4 saveurs.

Nous comptons sur vous pour transmettre ces éléments à vos agents de restauration pour qu'ils puissent les afficher au niveau du restaurant scolaire.

Nous espérons que cette semaine de découverte plaira à tous.

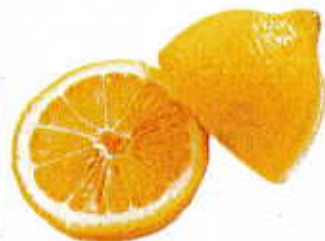
L'EQUIPE DIETETIQUE D'YVELINES RESTAURATION :

Céline FORTIER - Cécile GAULIN - Jessica TOINEAU - Anouchka CONTERNO -
Alexandre VILLATTE - Laurent PLICHON





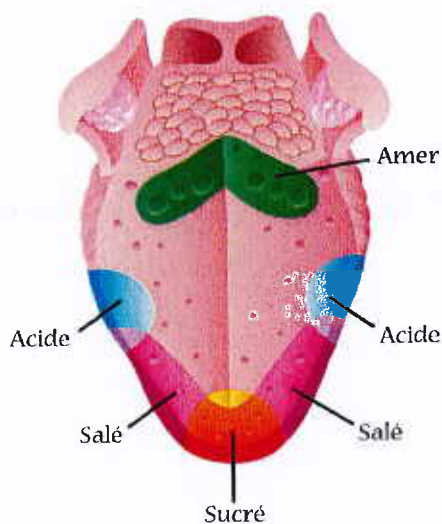
LA SEMAINE DU GOÛT



Du LUNDI 11 au VENDREDI 15 OCTOBRE 2021

« Le goût est l'un des 5 sens
qui permet de discerner les saveurs »

Tous les aliments que nous consommons ont un goût spécifique que nous sommes capables de détecter grâce à des **petits capteurs** présents à la surface de notre langue.



Ces capteurs, que l'on appelle **PAPILLES GUSTATIVES**, envoient des messages à notre cerveau afin de nous informer sur la saveur de l'aliment que nous mettons dans la bouche.

Il existe **4 saveurs fondamentales** qui seront détectées par des zones précises de la langue : la pointe est très sensible au sucré. L'arrière de la langue capte l'amer. L'acide est perçu par les côtés et le salé à la fois par les bords et l'extrémité.

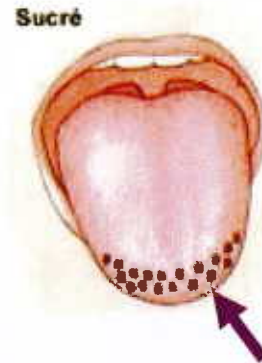




LA SAVEUR SUCRÉE

C'est sur le bout de la langue que les papilles gustatives détectent les aliments sucrés.

La saveur sucrée est le goût le plus largement apprécié, surtout par les enfants, mais attention car manger trop d'aliments sucrés peut abîmer les dents et donner des caries !



AU MENU DU LUNDI 11 OCTOBRE 2021

Nous vous proposons de découvrir des aliments mettant en avant la saveur sucrée.

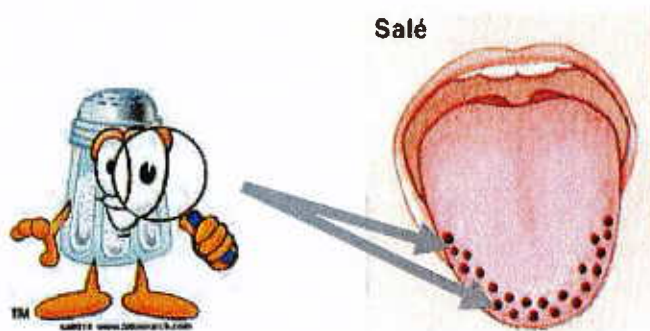




LA SAVEUR SALÉE

C'est sur les côtés et le devant de la langue que se trouvent les papilles qui détectent la saveur salée.

Attention de ne pas en abuser, car le sel consommé en excès n'est pas très bon pour la santé !



AU MENU DU MARDI 12 OCTOBRE 2021

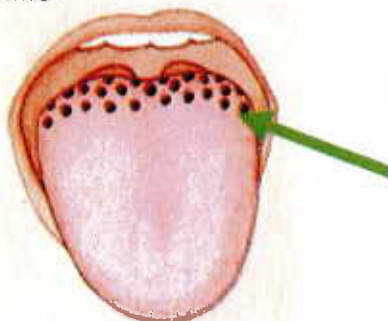
Nous vous proposons de découvrir des aliments mettant en avant la saveur salée.



LA SAVEUR AMÈRE

Les papilles gustatives qui détectent les saveurs amères sont situées tout au fond de la langue. Souvent, les enfants n'aiment pas trop le goût amer mais apprennent progressivement à l'apprécier en grandissant...

Amer



AU MENU DU JEUDI 14 OCTOBRE 2021

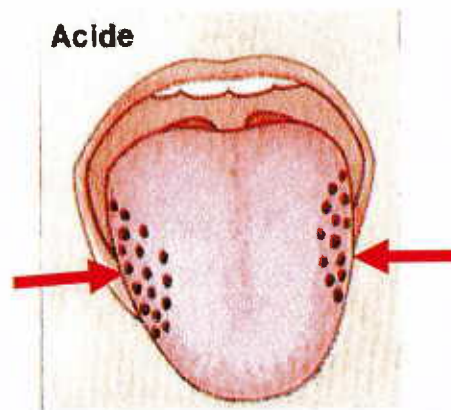
Nous vous proposons de découvrir des aliments mettant en avant la saveur amère.



LA SAVEUR ACIDE

Les aliments acides réveillent les papilles gustatives qui sont de **chaque côté de la langue.**

Quand on mange un aliment acide, on fait parfois la grimace et on a des frissons !



AU MENU DU VENDREDI 15 OCTOBRE 2021

Nous vous proposons de découvrir des aliments mettant en avant la saveur acide.



MENUS RESTAURANT SCOLAIRE

semaine du 11 au 15 octobre 2021 SEMAINE DU GOUT - les 4 saveurs

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SUCRE velouté potiron	SALE mousse de foie* et cornichon <i>roulade de volaille et cornichon</i>		AMER carottes râpées BIO au jus de pamplemousse	ACIDE salade verte vinaigrette au citron et câpres
sauté de boeuf VBF sauce aux pruneaux	émincés de poulet LR sauce au bleu		nuggets de pois chiche BIO	morceaux de colin d'alaska MSC sauce oseille
<i>purée pomme de terre patate douce</i>	beignets de chou fleur		coquillettes BIO (endives) au gratin	riz BIO (tomates concassées poivrons)
yaourt arôme pêche BIO local et circuit court	emmental à la coupe		fromage AOP/AOC	yaourt nature et miel
fruit frais BIO sirop de fraise	fruit frais BIO		mousse au chocolat noir	tarte pommes rhubarbe
gôûters : tranches briocheX2 confiture de prune ourson guimauve	gôûters : pain d'épices lait nature spécialité pomme passion		gôûters : baguette beurre et poudre cacao fromage frais arôme	gôûters : baguette gelée de groseille kiwi

Ces menus sont susceptibles d'être modifiés en raison des aléas climatiques et/ou d'approvisionnements

Légendes :

VBF = Viande Bovine Française
RAV = Race à Viande

VPF = Viande Porc Française

* = Plat contenant du porc

LR = Label Rouge

= Aide UE à destination des écoles

nouvelle recette/nouveau produit

produit issu agriculture biologique

AOP = Appellation Origine Protégée

AOC = Appellation Origine Contrôlée

HVE = Haute Valeur Environnementale

pdt = pomme de terre

MSC = pêche durable