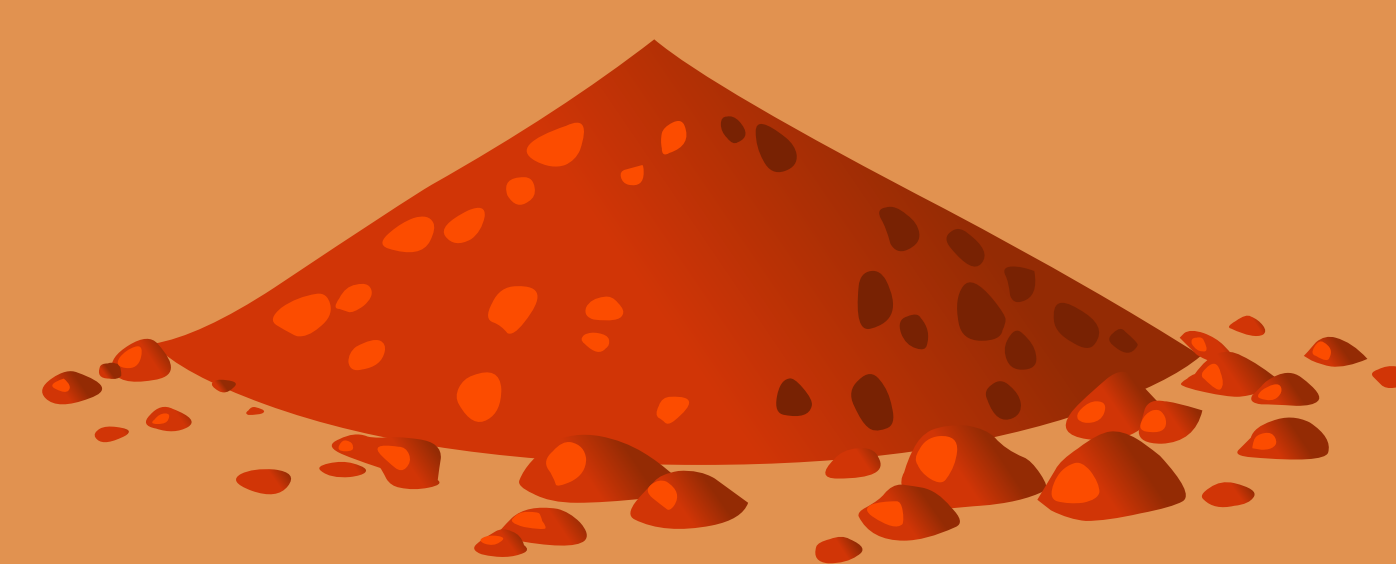


# UNE SEMAINE DU GOÛT épiceée



Le Siplarc réveille vos papilles  
du 9 au 13 Octobre 2023

## LUNDI 9 OCTOBRE

SALADE DE LENTILLES A L'ORIENTALE  
(épices : Coriandre et Cumin)

\*\*\*\*

GOULASH HONGROIS  
(Sauté de boeuf au Paprika)  
ou SAUCISSE VEGETARIENNE

\*\*\*\*\*

GNOCCCHIS AU FROMAGE  
\*\*\*\*\*

FROMAGE BLANC BIO  
\*\*\*\*\*

FRUIT BIO DE SAISON  
\*\*\*\*\*

## MERCREDI 11 OCTOBRE

OEUFS DURS BIO MAYONNAISE

\*\*\*\*

QUICHE AUX MILLE ET UNE SAVEURS  
(Pois-Chiches, Courgettes, Cumin, Menthe)

\*\*\*\*\*

SALADE VERTE COMPOSEE BIO  
\*\*\*\*\*

MINI ROITELET

\*\*\*\*\*

FRUIT BIO DE SAISON

\*\*\*\*\*

## MARDI 10 OCTOBRE

CONCOMBRES A L'ANETH

\*\*\*\*

COLIN D'ALASKA AUX GRAINES DE MILLET  
ou PALET VEGETAL MARAICHER

\*\*\*\*\*

CAROTTES AU CUMIN

\*\*\*\*\*

MINI BRUN D'AFFINOIS

\*\*\*\*\*

RIZ AU LAIT A LA CANNELLE

\*\*\*\*\*

## JEUDI 12 OCTOBRE

TOMATES A L'ESTRAGON

\*\*\*\*

SAUTE DE VEAU (Label Rouge) AUX EPICES  
ou PAVE BLE/ EMMENTAL/ EPINARD

\*\*\*\*\*

PUREE DE POMMES DE TERRE BIO

\*\*\*\*\*

PETIT SUISSE BIO AUX FRUITS

\*\*\*\*\*

SPECULOOS

\*\*\*\*\*

## VENDREDI 13 OCTOBRE

SALADE DE POMME DE TERRE BIO  
ECHALOTES & SAUCE BULGARE

\*\*\*\*

FILET DE HOKI AUX EPICES DOUCES  
(épices : Cannelle, Gingembre, Girofle, Muscade)  
ou FALLAFEL

\*\*\*\*\*

TRIO DE LEGUMES  
(Brocolis, Choux-Fleurs, Carottes)

\*\*\*\*\*

GOUDA BIO

\*\*\*\*\*

FRUIT BIO DE SAISON

\*\*\*\*\*



## Le pouvoir des épices

Paprika, Cumin, Cannelle, Coriandre, Gingembre, Muscade, Clou de Girofle...  
c'est une explosion de saveurs que nous vous offrons pour cette semaine du  
goût, placée sous le signe des épices.

Contrairement aux idées reçues les épices ne sont pas forcément piquantes. Elles  
permettent d'apporter un **goût particulier aux préparations**. Elles ont également  
des **bienfaits sur** notre organisme. Par exemple, la Muscade améliore la  
digestion, le Gingembre soulage les nausées. Certaines d'entre-elles ont même  
des propriétés antibactériennes et antioxydantes.

Alors épicez vos plats et votre vie !

Recettes maison élaborées par les cuisiniers du Siplarc. L'origine des viandes  
est quotidiennement communiquée aux offices de restauration des écoles.

Toutes nos menus et actu sur notre site : [www.Siplarc.fr](http://www.Siplarc.fr)

Suivez-nous sur nos réseaux sociaux : Siplarc

