

Bulletin de restauration

Foyer des Écureuils
Février 2017



LE MOT DE LA DIETETICIENNE : les origines de la Chandeleur et de Mardi gras

En ce début d'année, nous allons fêter la chandeleur et Mardi gras, mais connaissez-vous réellement l'origine de ces fêtes ?

Nous allons donc retracer ensemble leurs histoires.

La Chandeleur :

Cette jolie fête qui régale les petits et transporte les plus âgés vers de beaux souvenirs sensoriels et émotionnels a une origine païenne. Les paysans parcouraient les champs avec des flambeaux afin de purifier les terres avant de les semer. Au Ve siècle, le pape la remplaça par la présentation de Jésus au temple, 40 jours après sa naissance. Elle symbolise la lumière et le rallongement des jours.

La tradition voulait que l'on fasse des crêpes avec la farine de l'année précédente : symbole de prospérité pour l'année à venir !

Mardi Gras :

S'inscrivant dans la tradition judéo-chrétienne, mardi gras est le jour qui clôture la semaine des 7 jours gras, il sera suivi du mercredi des cendres puis du début du carême. Le carême est une période où les chrétiens sont invités à manger 'maigre' en s'abstenant de viande.

Le mardi gras précède cette période de jeun, elle est donc supposée être riche : gras, sucre, viande, beurre, avant une période bien plus raisonnable. C'est également l'occasion de moments conviviaux où s'organisent de nombreux carnivals.

Nous espérons vous faire plaisir en marquant ces jours de mets hors de l'ordinaire.

Valérie Pamart, Diététicienne.

**FOYER DES ÉCUREUILS – BULLETIN DE RESTAURATION février 2017**

DU 03 AU 31 JANVIER 2017

	LUNDI 30/01	MARDI 31/01	MERCREDI 01/02	JEUDI 02/02 (chandeleur)	VENDREDI 03/02
SEMAINE 05 Du 30/01 au 03/02	<i>Salade chinoise</i> <i>Sauté de volaille asiatique</i> <i>Nouilles thaïlandaises</i> 🍴 <i>Fromage</i> 🍴 <i>Crème parfumée</i>	<i>Salade</i> <i>Lasagne</i> <i>De la mer</i> <i>Fromage</i> <i>Fruit de saison</i>	<i>Velouté crécy</i> <i>Steak haché</i> <i>Polenta onctueuse</i> <i>Fromage</i> <i>Compote de rhubarbe</i>	<i>Galette normande</i> <i>Rôti de dinde</i> <i>Jardinière de légumes</i> <i>Fromage</i> <i>Fromage blanc au miel</i>	<i>Salade strasbourgeoise</i> <i>Filet de poisson au four</i> <i>Purée de céleri rave</i> <i>Fromage</i> <i>Poire belle Hélène</i>
SEMAINE 06 Du 06/02 au 10/02	<i>Betteraves râpées</i> <i>Pièce de bœuf sauce choron</i> <i>Frites</i> <i>Fromage</i> <i>Pomme bonne femme</i>	<i>Salade de riz</i> <i>Giglette de dinde</i> <i>Salsifis persillés</i> <i>Fromage</i> <i>Yaourt aux fruits</i>	<i>Tarte fine aux légumes</i> <i>Filet de poisson safran</i> <i>Boulgour</i> <i>Fromage</i> <i>Fruit de saison</i>	<i>Salade de pommes de terre</i> <i>Sauté de porc à la diable</i> <i>Haricots verts</i> <i>Fromage</i> <i>Flan à la pistache</i>	<i>Soupe du jour</i> <i>Gratin de poisson</i> <i>Lentilles à l'ancienne</i> <i>Fromage</i> <i>Faisselle</i> 🍴 <i>aux fruits rouges</i>
SEMAINE 07 Du 13/02 au 17/02	<i>Taboulé</i> <i>Saucisses aux herbes</i> <i>Carottes à la crème</i> <i>Fromage</i> <i>Yaourt bulgare</i>	<i>Salade Landaïse</i> <i>Parmentier</i> <i>De canard</i> <i>Fromage</i> 🍴 <i>Assiette gourmande du chef</i>	<i>Toast savoyard</i> <i>Pintade en cocotte</i> <i>Chou-fleur persillé</i> <i>Fromage</i> <i>Crème au café</i>	<i>Salade verte</i> <i>Pates</i> <i>A la bolognaise</i> <i>Fromage</i> <i>Fruit de saison</i>	<i>Salade de blé</i> <i>Filet de saumon béarnaise</i> <i>Poireaux étuvés</i> <i>Fromage</i> <i>yaourt</i>
SEMAINE 08 Du 20/02 au 24/02	<i>Macédoine de légumes</i> <i>Paupiette provençale</i> <i>Crozets</i> <i>Fromage</i> <i>Fruit de saison</i>	<i>Filet de sardine et toasts</i> <i>Andouillette moutarde</i> <i>Céleris braisés</i> <i>Fromage</i> <i>yaourt</i>	<i>Soupe d'hiver</i> <i>Côte de porc charcutière</i> <i>Risotto</i> <i>Fromage</i> <i>Ananas au sirop</i>	<i>Charcuterie et condiments</i> <i>Bœuf aux olives</i> <i>Courgettes</i> 🍴 <i>à l'ail</i> <i>Fromage</i> <i>Petits suisses</i>	<i>Salade d'endives</i> <i>Fettucini</i> <i>De la mer</i> <i>Fromage</i> <i>Mousse de fruits</i>
SEMAINE 09 Du 27/02 au 03/03	<i>Soupe et petits plombs</i> <i>Colombo de poisson</i> <i>Riz</i> 🍴 <i>et ses petits légumes</i> <i>Fromage</i> <i>Panna cotta</i>	<i>Salade composée</i> <i>Poulet rôti grand-mère</i> <i>Petits pois carottes françaises</i> <i>Fromage</i> <i>Crêpes</i>			<i>Veillez nous excuser des modifications engendrées par des impondérables dans les livraisons.</i>