

Bulletin de restauration

Chers Seniors,

Nous sommes heureux d'accueillir avec vous le printemps. Cette saison pendant laquelle la nature renaît, et qui nous offre de beaux jours ensoleillés. C'est l'occasion de faire le plein de vitamines en cuisinant des légumes frais de saison en profitant de la richesse de produits cultivés par nos agriculteurs locaux.

Foyer des Écureuils
Avril 2017



COMMENT CONSOMMER ?

OU LA CONSOMMATION SOLIDAIRE ET RESPONSABLE

« Dans un désir d'apprendre, dans une volonté de s'impliquer, dans un choix d'échanger avec l'autre, de mettre la main à la pâte et de faire soi-même. »

Plutôt que d'acheter le plat cuisiné, achetons le produit brut et apprenons à le cuisiner.

La proximité, c'est avant tout un consommateur directement relié à son territoire : il se procure des produits locaux, à un prix réel et équitable. Notre région et ses acteurs sont particulièrement novateurs au sujet de la consommation de proximité. La qualité gustative, la qualité écologique et la qualité sociale de notre agriculture sont des valeurs fondamentales à porter. Les Associations pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne visent à soutenir l'accès à une alimentation de qualité et à un mode de consommation responsable : chacun devient un **Consomm'acteur**.

Ce sont toutes ces démarches qui font que le consommateur que vous êtes aujourd'hui peut choisir de devenir à la fois SOLIDAIRE et RESPONSABLE.

Nous avons en ce sens, chacun un rôle à jouer dans une dimension de santé, mais aussi dans l'économie de notre région.

Au travers des AMAP, des marchés paysans, des points de vente collectifs, des BIOCOOP, des marchés BIO, des magasins BIO, alors Faites...

LE BON CHOIX...














Valérie Pamart, Diéticienne





FOYER DES ÉCUREUILS – BULLETIN DE RESTAURATION AVRIL 2017

DU 01 AU 28 AVRIL 2017

	LUNDI 01/04	MARDI 02/04	MERCREDI 03/04	JEUDI 04/04	VENDREDI 05/04
SEMAINE 14 Du 01/04 au 05/04	<i>Betterave persillée</i> <i>Paleron sauce gribiche</i> <i>Pommes nouvelles sautées</i> <i>Fromage</i> <i>Faisselle  au miel </i>	<i>Taboulé</i> <i>Darne de poisson aux olives</i> <i>Céleris braisés</i> <i>Fromage</i> <i>Salade d'orange/myrtilles</i>	<i>Salade verte</i> <i>Moussaka</i> <i>Fromage</i> <i>Fruit frais de saison</i>	<i>Carottes râpées</i> <i>Sauté de porc aux abricots</i> <i>Riz jaune</i> <i>Fromage</i> <i>Liégeois</i>	<i>Chou en salade</i> <i>Brochette de poisson citron</i> <i>Polenta</i> <i>Fromage </i>  <i>Yaourt au sucre de canne</i>
SEMAINE 15 Du 10/04 au 14/04	<i>Terrine et condiments</i> <i>Poulet à l'estragon</i> <i>Haricots verts</i> <i>Fromage</i> <i>Fruit frais de saison</i>	<i>Chou-fleur en salade</i> <i>Daube de bœuf</i> <i>Pâtes </i> <i>Fromage</i> <i>Yaourt parfumé</i>	<i>Salade d'endives</i> <i>Parmentier de canard</i> <i>Fromage</i>  <i>Compote de rhubarbe</i>	<i>Salade aux radis</i> <i>Escalope chasseur</i> <i>Flageolets</i> <i>Fromage</i> <i>Fromage bl./crème marron</i>	<i>Lasagne de la mer</i> <i>Mesclun</i> <i>Fromage</i> <i>Salade de fruits</i>
SEMAINE 16 Du 17/04 au 21/04	 Pâques	<i>Asperges vinaigrette</i> <i>Gigot d'agneau</i> <i>Printanière de légumes</i> <i>Fromage</i> <i>Dessert surprise </i>	<i>Salade de quinoa</i> <i>Gratin de poisson</i> <i>Aux poireaux et croutons</i> <i>Fromage </i> <i>Fruit frais de saison</i>	<i>Salade grecque</i> <i>Rôti de dinde provençale</i> <i>Pâtes papillons</i> <i>Fromage</i> <i>Yaourt aux fruits </i>	<i>Tartelette au chèvre</i> <i>Filet de poisson tartare</i> <i>Fenouils sautés</i> <i>Fromage</i> <i>Flan  au caramel</i>
SEMAINE 17 Du 24/04 au 28/04	<i>Salade de pommes de terre</i> <i>Andouillette vin blanc</i> <i>Gratin de courgettes</i> <i>Fromage</i> <i>Poire belle Hélène*</i>	<i>Couscous au poulet</i> <i>Semoule et légumes</i> <i>Fromage</i> <i>Tarte fine aux fruits</i>	<i>Laitue composée</i> <i>Spaghettis </i> <i>à la carbonara</i> <i>Fromage</i> <i>Yaourt aromatisé</i>	<i>Duo de crudités</i> <i>Tomates farcies</i> <i>Blé  aux petits légumes</i> <i>Fromage</i> <i>Fruit frais de saison</i>	<i>Anti-pasti</i> <i>Poêlée calamars armoricaine</i> <i>Röstis de légumes</i> <i>Fromage</i> <i>Glace au yaourt</i>
	<p><i>*Dessert créé par G.A. Escoffier en 1864 en hommage à l'opérette « La Belle Hélène » sur une musique d'Offenbach.</i></p>				<p><i>Veillez nous excuser des modifications engendrées par des impondérables dans les livraisons.</i></p>