

Bulletin de restauration

Foyer des Écureuils
Mai 2017

Chers Seniors,

Chaque mois, vous recevez les menus servis dans le restaurant du foyer les écureuils de notre ville.

Plus qu'une simple information gastronomique, ces menus peuvent vous permettre de varier votre alimentation du soir en tenant compte du menu du midi. Ainsi, vous pourrez mieux répondre à vos goûts, tout en respectant l'équilibre alimentaire nécessaire à votre bien-être.

Découvrons ensemble comment mettre en place cette organisation.



LES CONSEILS DE LA DIETETICIENNE :

- Choisissez le plat principal afin de varier d'abord vos sources de protéines (viande, œufs, volaille, poisson) ainsi que le mode de préparation : braisé, rôti, en sauce, ou en papillote.
- Accompagnez de légumes alternés avec des féculents.
- Complétez par une entrée inversée, en légumes crus ou féculents.
- Pensez à la présence de produit laitier à la fin de votre repas, en variant leur source : Fromage, yaourt ou préparation lactée.
- Et terminez par un fruit cru en fonction de votre appétit.
- Tachez de ne pas cumuler charcuterie, friture, pâtisserie afin de favoriser la bonne digestibilité des plats choisis.

Vous pouvez par exemple répartir vos repas comme ceci :

MIDI

Volaille



Féculent



Salade de légumes crus



Entremet



Fruit



SOIR

Poisson

Légumes

Salades de féculents

Fruits

Yaourt nature

Valérie Pamart, Diététicienne.



LUNDI 1	MARDI 2	MERCREDI 3	JEUDI 4	VENDREDI 5
<p><i>FERIE</i></p>	<p>Sal. crevettes pamplemousse Paupiette de veau pesto Pennes Fromage Flan vanille</p>	<p>Blé garni Côte de porc sauce au poivre Haricots verts/beurres thym Fromage Fruit frais de saison</p>	<p>Quiche aux légumes Bœuf aux olives Pommes persillées Fromage Yaourt parfumé</p>	<p>Salade de riz niçoise Filet saumon sce crustacées Tomate provençale Fromage Tartare de fruits</p>
<p><i>FERIE</i></p>	<p>MARDI 9</p> <p>Pâtes en salade Jambon épais au madère Carottes ail et au persil Fromage Compote de fraises</p>	<p>MERCREDI 10</p> <p>Laitue Boulettes bœuf provençale Frites Fromage Faisselle au coulis</p>	<p>JEUDI 11</p> <p>Taboulé orientale Aiguillettes dinde champign. Endives braisées Fromage Fruit frais de saison</p>	<p>VENDREDI 12</p> <p>Carottes râpées Curry de poisson Lentilles à l'ancienne Fromage Fromage blanc cassonade</p>
<p>LUNDI 15</p> <p>Salade de pommes de terre Rôti de porc chasseur Riste d'aubergines Fromage Fruit frais de saison</p>	<p>MARDI 16 <i>Saint Honoré*</i></p> <p>Paëlla Salade fromage Saint honoré</p>	<p>MERCREDI 17</p> <p>Tarte feuilletée Poisson sauce hollandaise Fondue épinards Fromage Salade de fruits rouges</p>	<p>JEUDI 18</p> <p>Betteraves persillée Financière Pommes duchesse Fromage Yaourt nature </p>	<p>VENDREDI 19</p> <p>Pois chiches à l'ail Coquille de poissons Duo fenouil courgettes Fromage Fruit frais de saison</p>
<p>LUNDI 22</p> <p>Salade de tomates Rognons au porto Farfarelle Fromage Crème dessert à l'orange</p>	<p>MARDI 23</p> <p>Pissaladière Pintade rôtie Ratatouille Fromage Fruit frais de saison</p>	<p>MERCREDI 24</p> <p>Cassoulet Salade Fromage Coupe de sorbet aux fruits</p>	<p>JEUDI 25</p> <p>FERIE</p>	<p>VENDREDI 26</p> <p>FERME</p>
<p>LUNDI 29</p> <p>Crêpe garnie Omelette aux fines herbes bouquets Brocolis/chou-fleur Fromage ananas au sirop</p>	<p>MARDI 30</p> <p>Champignons à la grecque Parmentier De la mer Fromage Petits suisses fruités</p>	<p>MERCREDI 31</p> <p>Pêche au thon Blanquette printanière Et ses légumes Fromage Yaourt aux fruits</p>	<p><i>*Le 16 mai célèbre les boulangers et pâtisseries afin de rappeler la place du pain dans notre tradition gastronomique et leur savoir-faire.</i></p>	<p>Veillez nous excuser des modifications engendrées par des impondérables dans les livraisons.</p>