

Bulletin de restauration

Chers Seniors,

Le lait et les produits laitiers font partie des familles indispensables à notre équilibre alimentaire. Les légendes autour des yaourts remontent à l'époque de Gengis Khan, lorsqu'un coursier transporta du lait dans une gourde, qui, avec la chaleur et la frénésie du coursier, se transforma en yaourt.

Cet aliment prestigieux était né et a été diffusé, par la suite, dans le monde entier.

Selon les variétés de souches employées et les contaminations accidentelles, d'autres laits fermentés naissent comme le koumiss ou le kéfir.

Découvrons ensemble les bienfaits des produits laitiers !

Foyer des Écureuils
Juin 2017

Le mot de votre diététicienne :

Les yaourts sont des sources de protéines naturelles, ce qui n'est pas négligeable dans les apports protéiques quotidiens souvent trop faibles en avançant en âge.

Trois facteurs permettent une très bonne digestibilité des yaourts : la fermentation, l'acidification et la coagulation de la caséine.

Le lait et les yaourts contiennent des bonnes matières grasses dans les normes de recommandations, peu de cholestérol. (Le poids, le cholestérol, les triglycérides et le diabète sont influencés à la baisse)

Les ferments des yaourts protègent l'organisme et favorisent les défenses.

Le lait contient sans oublier, les minéraux tels que le calcium, le phosphore, du potassium et du magnésium, indispensables à notre squelette bien fragilisé par les aléas de l'âge.






















Les vitamines du groupe B, A, D et K sont aussi bien présentes et nécessaires.

Aussi, la sagesse nous guide vers un choix varié de nos sources lactées : les laits, les yaourts, les fromages frais ne manquent pas, afin d'équilibrer notre journée alimentaire et répondre ainsi à nos besoins fondamentaux.

Valérie Pamart, Diététicienne agréée.





			JEUDI 1	VENDEDI 2
<i>Veuillez nous excuser des modifications engendrées par des impondérables dans les livraisons</i>			<i>Céleri persillé Suprême de poulet Riz aux petits légumes Fromage Fruit frais de saison</i>	<i>Salade de pâtes garnies Filet de poisson ciboulette Röstis de légumes  Fromage  Fromage blanc aux fraises</i>
LUNDI 5	MARDI 6	MERCREDI 7	JEUDI 8	VENDEDI 9
<i>FERIE</i>	<i>Salade de tomate  Rôti de bœuf Aligot Fromage Yaourt parfumé</i>	<i>Pissaladière Assortiment de légumes Farcis Fromage Salade de fruits</i>	<i>Salade de perles de blé Andouillette moutarde Haricots verts  Fromage  Glace au yaourt </i>	<i>Concombre bulgare Cocotte duo au saumon Polenta onctueuse Fromage Fruit frais de saison</i>
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14	JEUDI 15	VENDEDI 16
<i>Endives aux noix Steak haché sauce échalotes Pommes vapeurs  Fromage Faisselle  au miel</i>	<i>Toasts et sardines Gigollette de canard Petits légumes fondants Fromage Salade d'agrumes</i>	<i>Carottes râpées Brochette poisson Béarnaise Blé  aux champignons Fromage Mousse de marrons</i>	<i>Laitue Daube de bœuf provençale Tagliatelles  Fromage Fruit frais de saison</i>	<i>Gaspacho Couscous semoule légumes De la mer Fromage Yaourt aux fruits</i>
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21	JEUDI 22	VENDEDI 23
<i>Lentilles  strasbourgeoises Cuisse de poulet aux herbes Tomate provençale Fromage Fruit frais de saison</i>	<i>Aïoli  Fromage Duo de sorbets aux fruits</i>	<i>Tarte fine au chèvre  Saucisse grillée  Jardinière à la française Fromage  Soupe de pêche </i>	<i>Salade niçoise Escalope viennoise Gratin de courgettes Fromage Yaourt nature</i>	<i>Haricots beurres vinaigrette Moules au vin blanc Frites  Fromage Coupe de fruits</i>
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28	JEUDI 29	VENDEDI 30
<i>Tartare de betteraves Rôti de porc Riz au chorizo  Fromage yaourt</i>	<i>Salade de pommes de terre Tajine d'agneau Et ses légumes Fromage  Fruit frais de saison</i>	<i>Terrine et ses condiments Coq au vin Brunoise de légumes  Fromage Crème à la pistache</i>	<i>Tomate au crabe Spaghettis à la  Bolognaise Fromage Ananas en salade</i>	<i>Taboulé aux baies Dos de poisson sauce citron Fondue de poireaux Fromage Mousse de yaourt</i>