

L'HYDRATATION

La sensation de soif est tardive chez la personne âgée.
L'objectif est de boire avant d'avoir soif!

D' où proviennent les pertes hydriques ?



Mais quels sont les signes de déshydratation ?

- La fatigue
- Le manque de concentration
- Les crampes musculaires
- L'étourdissement
- La peau sèche
- Les sautes d'humeurs
- Les maux de tête

Alors de combien de litres par jour avons nous besoin et comment atteindre cette recommandation ?

L'alimentation
(fruits et légumes ,
produits laitiers...) : 1 L



Les boissons : 1.5 L

= **2,5L**

La meilleure	Les alternatives	Les alternatives	Les alternatives	Les pires	Les pires
Eau	Jus de fruits	Lait	Thé/café	Alcool	Sodas

Source : Waterlogic

Quand s'hydrater ?



Alors consommez des boissons chaudes ou froides tout au long de la journée en fractionnant les volumes .

Lors de la canicule, soyez vigilants à bien vous hydrater !

Soyons Complices

à tout âge

Les Informations du mois

Menus du 24 juin au 28 juillet 2024

C.C.A.S.
Centre Communal d'Action Sociale
Ville de Lomme

Le service des repas à domicile vous souhaite un bon appétit
Pour tout renseignement, appelez le **03 59 08 30 90**
Accueil Téléphonique du lundi au vendredi de 9h00 à 12h30

Menus du 24 juin au 28 juillet 2024

api

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine du 24 au 30 juin 2024	<p>VELOUTÉ DE PERSIL CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE A L'ANCIENNE</p> <p>SAUTE DE PORC A L'ESTRAGON</p> <p>PURÉE DE HARICOTS VERTS ET POMMES DE TERRE</p> <p>PYRÉNÉES</p> <p>YAOURT AUX FRUITS</p>	<p>OEUF DUR MAYONNAISE AU CURRY</p> <p>NORMANDIN DE VEAU SAUCE AU BLEU</p> <p>POMMES SAUTÉES</p> <p>ET TOMATE PROVENÇALE</p> <p>BRIE</p> <p>MELON JAUNE</p>	<p>LENTILLES VINAIGRETTE</p> <p>LASAGNES A LA BOLOGNAISE</p> <p>SALADE VERTE VINAIGRETTE</p> <p>GOUDA</p> <p>FLAN NAPPÉ A LA VANILLE</p>	<p>BROCOLIS SAUCE COCKTAIL</p> <p>CUISSE DE POULET RÔTI</p> <p>PURÉE DE POMMES DE TERRE ET FEUILLE DE CHÊNE BLONDE VINAIGRETTE</p> <p>FOURME D'AMBERT</p> <p>GAUFRE LIÉGEOISE</p>	<p>HOUMOUS ET TOAST</p> <p>FILET DE HOKI SAUCE GRIBICHE (CITRON)</p> <p>POËLÉE DE FENOUIL</p> <p>ET POMMES GRENAILLES RÔTIES AUX HERBES</p> <p>TOMME DE SAVOIE</p> <p>FROMAGE BLANC SUCRE</p>	<p>SALADE FROMAGÈRE VINAIGRETTE</p> <p>DAUBE DE BOEUF</p> <p>SEMOULE</p> <p>ET CAROTTES AU JUS</p> <p>EMMENTAL</p> <p>SOUPE DE FRAISES AU BASILIC ET CITRON DU CHEF</p>	<p>MOUSSON DE CANARD ET CONDIMENTS</p> <p>RÔTI DE PORC FROID SAUCE MAYONNAISE</p> <p>POTATOES</p> <p>ET COURGETTE</p> <p>CARRE DE L'EST</p> <p>COUPE DE FRUITS AU SIROP</p>
Semaine du 01 au 07 juillet 2024	<p>POTAGE LÉGUMES VERTS</p> <p>BETTERAVES VINAIGRETTE</p> <p>POULET FAÇON POULE AU POT</p> <p>RIZ</p> <p>BÛCHE DU PILAT</p> <p>YAOURT SUCRÉ</p>	<p>CONCOMBRES BULGARE</p> <p>ANDOUILLETTE SAUCE MOUTARDE</p> <p>POMMES RISSOLÉES</p> <p>ET SALADE VERTE VINAIGRETTE</p> <p>CAMEMBERT</p> <p>PASTÈQUE</p>	<p>TARTE AU MAROILLES</p> <p>MERGUEZ ET SA SAUCE</p> <p>SEMOULE</p> <p>ET COURGETTES SAUTÉES</p> <p>TOMME NOIRE</p> <p>ECLAIR A LA VANILLE</p>	<p>MELON CHARENTAIS</p> <p>FRICASSÉE DE DINDE AU CURRY</p> <p>TORTI AUX CHAMPIGNONS</p> <p>ET FROMAGE RÂPÉ</p> <p>SAINT PAULIN</p> <p>FRUIT DE SAISON</p>	<p>PÂTÉ DE CAMPAGNE ET CONDIMENTS</p> <p>FILET DE MERLU SAUCE CITRON (CITRON)</p> <p>POMMES DE TERRE</p> <p>ET BROCOLIS BLEU</p> <p>YAOURT FERMIER</p>	<p>SALADE MEXICAINE ET SA VINAIGRETTE</p> <p>SAUTÉ DE BOEUF AUX OLIVES</p> <p>PURÉE DE CAROTTES ET POMMES DE TERRE</p> <p>EDAM</p> <p>BANANE AU CAMEL</p>	<p>PÊCHE AU THON</p> <p>SAUTÉ DE CANARD AU MIEL ET 4 ÉPICES</p> <p>POMMES LAMELLES AUX HERBES</p> <p>ET HARICOTS VERTS</p> <p>SAINT NECTAIRE</p> <p>BROWNIE DU CHEF ET CRÈME ANGLAISE</p>
Semaine du 08 au 14 juillet 2024	<p>POTAGE DE LÉGUMES LOCAUX D'ÉTÉ</p> <p>MACEDOINE DE LEGUMES</p> <p>PENNES A LA BOLOGNAISE</p> <p>FROMAGE RÂPÉ</p> <p>BRIE</p> <p>FRUIT DE SAISON</p>	<p>CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE AUX AGRUMES</p> <p>POULET AU CURRY</p> <p>POMMES DE TERRE VAPEUR ET SALADE VINAIGRETTE</p> <p>BÛCHE DE CHÈVRE</p> <p>CRÈME AUX OEUFS DU CHEF</p>	<p>MORTADELLE ET CONDIMENTS</p> <p>TOMATE FARCIE SAUCE A L'ESPAGNOL</p> <p>RIZ</p> <p>GOUDA</p> <p>TARTE AUX FRUITS DU CHEF</p>	<p>SALADE DE POIS CHICHES (POIS CHICHE, TOMATE, CUMIN, PERSIL, CITRON) VINAIGRETTE</p> <p>SAUTÉ DE DINDE AU ROMARIN</p> <p>POMMES DE TERRE ET CAROTTES</p> <p>MAROILLES</p> <p>ENTREMETS AU CITRON DU CHEF</p>	<p>MELON</p> <p>DOS DE CABILLAUD SAUCE BEURRE BLANC (CITRON)</p> <p>GRATIN DAUPHINOIS</p> <p>ET TOMATE RÔTIE</p> <p>CARRÉ DE LIGUEIL</p> <p>FRUIT DE SAISON</p>	<p>PIZZA</p> <p>SAUTÉ DE PORC BASQUAISE</p> <p>SEMOULE</p> <p>POËLÉE DE LÉGUMES ORIENTALE</p> <p>EMMENTAL</p> <p>YAOURT DE LA FERME</p>	<p>ROSETTE CORNICHON</p> <p>RÔTI DE BOEUF FROID SAUCE PERSILLÉES</p> <p>POMMES DE TERRE DAUPHINE</p> <p>ET HARICOTS PLATS BLEU</p> <p>BABA AU RHUM</p>
Semaine du 15 au 21 juillet 2024	<p>POTAGE CHOISY</p> <p>SARDINES A L'HUILE (CITRON)</p> <p>SAUCISSE DE TOULOUSE GRILLÉE SAUCE PORTO</p> <p>PUREE DE CELERI ET POMMES DE TERRE</p> <p>MORBIER</p> <p>ENTREMETS PRALINÉ DU CHEF</p>	<p>MELON VERT</p> <p>CARBONADE FLAMANDE</p> <p>POMMES RISSOLÉES</p> <p>SALADE VERTE VINAIGRETTE</p> <p>TOMME BLANCHE</p> <p>MOUSSE SPECULOOS</p>	<p>TOAST AU CAMEMBERT SUR LIT DE SALADE</p> <p>CUISSE DE POULET SAUCE MARCHAND DE VIN</p> <p>PÂTES</p> <p>ET FROMAGE RÂPÉ</p> <p>PYRÉNÉES</p> <p>TARTE AUX PRUNES</p>	<p>TOMATE MOZZARELLA ET SA VINAIGRETTE</p> <p>REPAS FROID: JAMBON BLANC</p> <p>SALADE PIÉMONTAISE</p> <p>ET HARICOTS VERTS VINAIGRETTE</p> <p>CARRÉ DE L'EST</p> <p>CRÈME CAMEL DU CHEF</p>	<p>LENTILLES VINAIGRETTE</p> <p>FILET DE POISSON MEUNIÈRE SAUCE TARTARE (CITRON)</p> <p>LÉGUMES D'ÉTÉ RÔTIS (tomate, courgettes, aubergines)</p> <p>ET POMMES DE TERRE</p> <p>CANTAL</p> <p>FRUIT DE SAISON</p>	<p>CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE</p> <p>ROGNONS AU PORTO</p> <p>PURÉE DE POMMES DE TERRE</p> <p>HARICOTS BEURRE</p> <p>ROQUEFORT</p> <p>CRÈME PLOMBIÈRE</p>	<p>SAUCISSON A L'AIL ET CORNICHON</p> <p>SAUTÉ DE VEAU MARENGO</p> <p>POMMES NOISETTES</p> <p>ET CHAMPIGNONS</p> <p>FOURNOLS</p> <p>PARIS BREST</p>
Semaine du 22 au 28 juillet 2024	<p>POTAGE PROVENÇAL</p> <p>HARICOTS VERTS VINAIGRETTE A L'ÉCHALOTE</p> <p>SAUTÉ DE PORC AU CIDRE</p> <p>POMMES DE TERRE</p> <p>ET COURGETTE</p> <p>MAROILLES</p> <p>FROMAGE BLANC ET SA CONFITURE</p>	<p>SALADE COLESLAW</p> <p>POTJEVLEESCH</p> <p>POMMES DUCHESSES</p> <p>ET FEUILLE DE CHÊNE VINAIGRETTE</p> <p>EMMENTAL</p> <p>FRUIT DE SAISON</p>	<p>TOMATE AU PERSIL</p> <p>PAVÉ DE POULET JUS AU THYM</p> <p>POMMES DE TERRE QUARTIER AU PAPRIKA</p> <p>ET RATATOUILLE</p> <p>GOUDA</p> <p>TARTE AU FLAN</p>	<p>FLAGEOLETS EN SALADE</p> <p>MOUSSAKA</p> <p>RIZ ET SA SAUCE</p> <p>CHÈVRE</p> <p>ILE FLOTTANTE AU CAMEL</p>	<p>MOUSSE DE FOIE ET CONDIMENTS</p> <p>FILET DE HOKI SAUCE AU BEURRE (CITRON)</p> <p>COEUR DE PÂTES</p> <p>BROCOLIS FLEURETTE</p> <p>BLEU</p> <p>FRUIT DE SAISON</p>	<p>OEUF DUR MAYONNAISE</p> <p>SAUTÉ DE DINDONNEAU SAUCE AIGRE DOUCE</p> <p>SEMOULE PARFUMÉE</p> <p>ET CAROTTES</p> <p>EDAM</p> <p>YAOURT</p>	<p>PÊCHE AU SURIMI</p> <p>EMINCÉ DE BOEUF SAUCE ÉCHALOTE</p> <p>POMMES ROSTIS</p> <p>ET TOMATES RÔTIES</p> <p>CAMEMBERT</p> <p>TARTE AU CHOCOLAT</p>