

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 !



JUILLET
2025

Soignons Complices

à tout âge

*Les
Informations
du mois*

Menus du 30 juin au 03 août 2025

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

Le repas du 14 juillet sera livré le jour même.


Le repas du 15 août sera livré le jeudi 14 août.

Les repas du 16 et 17 août seront livrés le vendredi 15 août.

api



Menus du 30 juin au 03 août 2025



Nous cuisinons avec des produits bio et labellisés, cette information est notée sur les étiquettes de vos repas.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine du 30 juin au 6 juillet 2025	POTAGE LEGUMES VERTS SALADE MEXICAINE POULET FAÇON POULE AU POT RIZ BUCHE DU PILAT YAOURT SUCRE	PATE DE CAMPAGNE ET CONDIMENTS MERGUEZ ET SA SAUCE SEMOULE ET COURGETTES SAUTEES CAMEMBERT PASTEQUE	CONCOMBRES BULGARE ANDOUILLETTE SAUCE MOUTARDE POMMES SAUTEES ET SALADE VERTE VINAIGRETTE TOMME NOIRE ECLAIR A LA VANILLE	MELON FRICASSE DE DINDE AUX CHAMPIGNONS TORTI ET FROMAGE RAPE SAINT PAULIN CREME DESSERT CARAMEL	TARTE AU MAROILLES FILET DE MERLU SAUCE CITRON POMMES DE TERRE ET BROCOLIS BLEU YAOURT FERMIER AROMATISE	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE SAUTE DE BOEUF AUX OLIVES PUREE DE CAROTTES ET POMMES DE TERRE EDAM BANANE	PECHE AU THON SAUTE DE CANARD AU MIEL ET 4 EPICES POMMES LAMELLES AUX HERBES ET HARICOTS VERTS SAINT NECTAIRE GATEAU AU CHOCOLAT DU CHEF ET CREME ANGLAISE
Semaine du 7 juillet au 13 juillet 2025	POTAGE DE LEGUMES D'ETE MACEDOINE DE LEGUMES PENNES A LA BOLOGNAISE FROMAGE RAPE BRIE FRUIT DE SAISON	CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE AUX AGRUMES POULET AU CURRY RIZ ET HARICOTS BEURRE BUCHE DE CHEVRE NAPPE VANILLE	MORTADELLE ET CONDIMENTS TOMATE FARCIE SAUCE A L'ESPAGNOL POMMES RISSOLEES GOUDA TARTE AUX FRUITS	HOUMOUS ET SON TAOST SAUTE DE DINDE AU THYM POMMES DE TERRE ET CAROTTES MAROILLES ENTREMETS AU CITRON	PIZZA COLIN SAUCE BEURRE BLANC ECRASE DE POMMES DE TERRE ET COURGETTE CARRE DE LIGUEIL COMPOTE	CELERI REMOULADE SAUTE DE PORC BASQUAISE SEMOULE ET PIPERADE EMMENTAL YAOURT DE LA FERME	ROSETTE CORNICHON ROTI DE BOEUF FROID SAUCE PERSILLEES POMMES DE TERRE DAUPHINE ET TOMATE ROTIE MUNSTER TARTE A L'ABRICOT DU CHEF
Semaine du 14 juillet au 20 juillet 2025	POTAGE CHOISY TOMATE MOZZARELLA ET SA VINAIGRETTE FILET MIGNON AU MIEL ET ROMARIN GRATIN DAUPHINOIS ET HARICOTS PLATS MORBIER TROPEZIENNE	LENTILLES VINAIGRETTE CUISSÉ DE POULET SAUCE MARCHAND DE VIN PATES ET FROMAGE RAPE TOMME BLANCHE MOUSSE SPECULOOS	MELON CARBONADE FLAMANDE POTATOES SALADE VERTE VINAIGRETTE PYRENEES PARIS BREST	SARDINES A L'HUILE ET CITRON SAUCISSE DE TOULOUSE GRILLEE SAUCE AUX OIGNONS PUREE DE CELERI ET POMMES DE TERRE CARRE DE L'EST FRUIT DE SAISON	TOAST AU CAMEMBERT SUR LIT DE SALADE FILET DE POISSON MEUNIÈRE SAUCE TARTARE LEGUMES D'ETE ROTIS (tomate, courgettes, aubergines) ET POMMES DE TERRE CANTAL FROMAGE BLANC SUCRE	CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE ROGNONS AU PORTO PUREE DE POMMES DE TERRE HARICOTS BEURRE ROQUEFORT CREME PLOMBIERE	SAUCISSON A L'AIL ET CORNICHON SAUTE DE VEAU MARENGO POMMES NOISETTES ET CHAMPIGNONS FOURNOLS TARTE AUX PRUNES DU CHEF
Semaine du 21 juillet au 27 juillet 2025	POTAGE PROVENÇAL HARICOTS VERTS VINAIGRETTE A L'ECHALOTE SAUTE DE PORC AU CIDRE POMMES DE TERRE ET COURGETTE MAROILLES FROMAGE BLANC AUX FRUITS	SALADE COLESLAW PAVE DE POULET JUS AU THYM POMMES DE TERRE QUARTIER AU PAPRIKA ET RATATOUILLE GOUDA ILE FLOTTANTE AU CARAMEL	TOMATE AU PERSIL ET SA VINAIGRETTE POTJEVLEESCH POMMES RISSOLEES FEUILLE DE CHENE VINAIGRETTE EMMENTAL TARTE AU FLAN	FLAGEOLETS EN SALADE VINAIGRETTE MOUSSAKA RIZ ET SA SAUCE CHEVRE FRUIT DE SAISON	MOUSSE DE FOIE ET CONDIMENTS FILET DE HOKI SAUCE AU BEURRE COEUR DE BLE BROCOLIS FLEURETTE BLEU LIEGEOIS A LA VANILLE	OEUF DUR MAYONNAISE SAUTE DE DINDONNEAU SAUCE AIGRE DOUCE SEMOULE PARFUMEE ET CAROTTES EDAM YAOURT	PECHE AU SURIMI EMINCE DE BOEUF SAUCE ECHALOTE POMMES ROSTIS ET TOMATES ROTIES CAMEMBERT CLAFOUTIS AUX FRUITS DU CHEF
Semaine du 28 juillet au 3 août 2025	CREME DE CRESSON SALADE DE HARICOTS BLANCS REPAS FROID: ROTI DE PORC FROID A L'AIL SALADE DE POMMES DE TERRE ET CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE MIMOLETTE FROMAGE BLANC AU SUCRE	RADIS ROSES EN RONDELLES SAUCE FROMAGE BLANC STEAK HACHE AU VEAU SAUCE MAROILLES POMMES DE TERRE ET BROCOLIS BRIE YAOURT DE LA FERME	COURGETTES RAPEES VINAIGRETTE TRIPES A LA MODE DE CAEN POMMES SAUTEES COMTE SALADE DE FRUITS	MELON ESCALOPE DE DINDE SAUCE AUX EPICES BOULGOUR ET SAUCE TOMATE HARICOTS VERTS POELES CANTAL MINI CHOUX ET SAUCE CHOCOLAT	TARTE A LA PROVENÇALE COEUR DE MERLU CREME DE POIVRONS CAROTTES ET RIZ TARTARE CREME DESSERT PRALINE	SALADE MEXICAINE PATES A LA CARBONARA ET FROMAGE RAPE CARRE DE LIGEUILL FRUIT DE SAISON	RILLETES DE POISSON BLANC (CITRON) SAUTE DE CANARD A L'ORANGE POMMES DE TERRE DUCHESSE PETITS POIS AUX OIGNONS TOMME DE SAVOIE TARTE AUX POMMES DU CHEF