

API RESTAURATION

## 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

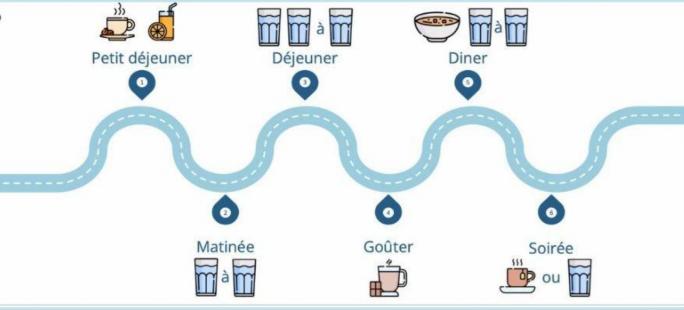


Les boissons: 1.5 L





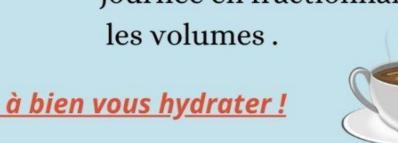
### Quand s'hydrater?



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



les volumes.





livrés le vendredi 15 août.

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



# 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.

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