



EN PRATIQUE :

- Installer des moments de consommation tout au long de la journée : 5 verres et le tour est joué.
- Varier les goûts : les eaux : plate, gazeuse, thé ou infusion glacé, eaux aromatisées "maison".
- Manger des fruits et des légumes frais riches en eau : concombre, tomate, pastèque, melon.
- Limiter les sodas et les jus de fruits : leur teneur en sucre ne permet pas de s'hydrater suffisamment.
- Varier les contenants : avoir à portée de main une gourde, un bouteille individuelle, un verre à remplir.



LE SAVIEZ-VOUS ?

- Selon l'âge, l'eau représente 50 à 75% du poids du corps.
- Avoir la sensation de soif signifie que notre organisme est déjà déshydraté ! Il faut l'anticiper.
- Sans boire, notre survie est limitée à 3 jours.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Eaux aromatisées

Durée de préparation : 10 minutes.
Durée d'infusion au frais : de 2h à 12h.

Dans un grand contenant, verser 2,5 litres d'eau et :



Eau estivale :
250 g de dés de melon
250 g de dés de pastèque
2 citrons jaunes non traités en tranches
1 bouquet de menthe effeuillé



Eau façon citronnade :
2 citrons jaunes non traités
3 citrons verts non traités en tranches
1 bouquet de menthe effeuillé



Eau rose :
300 g de fraises coupées en deux
2 citrons jaunes non traités en tranche
2 branches de basilic effeuillées



JUILLET AOÛT 2019

Soyons Complices à table !

ÉDITO

C'est l'été !

À nous les longues journées ensoleillées. Il fait beau et chaud : alors prenons garde à ne pas nous déshydrater. Pour cela, il faut boire régulièrement dans la journée pour compenser les pertes diverses de notre corps (essentiellement transpiration et respiration). L'eau est la seule boisson indispensable à notre organisme, cependant 3 personnes sur 4 ne boivent pas assez. Pour bien s'hydrater, nos diétécien(ne)s vous ont préparé des recettes et astuces pour toute la famille.

Nous vous souhaitons un bel été rafraîchissant !
Le Pôle Nutrition

Menus du 08 juillet au 30 août 2019

RESTAURANT DU CENTRE DE LOISIRS DE LA COUTURE

lundi 08 juillet	mardi 09 juillet	mercredi 10 juillet	jeudi 11 juillet	vendredi 12 juillet
Repas "Fast food"	Pique-nique	Concombres à la ciboulette	Tomates à l'échalote	Betteraves rouges
Salade du cowboy		Poulet	Jambon blanc	Paëlla
Cheeseburger		Semoule		
Pommes de terre allumettes		Ratatouille de légumes	Coquillettes au fromage	
Timbale de glace		Yaourt aromatisé	Compote de fruits	Fruit de saison

lundi 15 juillet	mardi 16 juillet	mercredi 17 juillet	jeudi 18 juillet	vendredi 19 juillet
Pique-nique	Pizza	Carottes râpées	Pique-nique	Macédoine de légumes
	Chipolatas - Merguez	Steak haché		Tomate farcie
	Taboulé	Frites		Riz pilaf
	Concombres vinaigrette	Haricots verts		Fruit de saison
	Bâtonnet glacé pistache & chocolat	Fromage blanc		

lundi 22 juillet	mardi 23 juillet	mercredi 24 juillet	jeudi 25 juillet	vendredi 26 juillet
Melon	Pique-nique	Tomates au maïs	Pâté & Cornichon	Pique-nique
Cordon bleu Sauce tomate		Hachis parmentier	Salade de riz au thon	
Tortis		Salade verte	Donut	
Poêlée de courgettes		Mousse au chocolat		

lundi 29 juillet	mardi 30 juillet	mercredi 31 juillet	jeudi 01 août	vendredi 02 août
Concombres à la ciboulette	Pique-nique	Ceuf à la mayonnaise	Saucisson	Carottes et céleri râpé
Filet de poulet		Rôti de porc	Aiguillette de colin au citron	
Sauce au maroilles		Pâtes au fromage	Pommes de terre vapeur	Américain saucisse
Purée		Tomate provençale	Brocolis	
Petits pois Carottes		Fruit frais	Petits suisses	Timbale de glace vanille & chocolat

lundi 05 août	mardi 06 août	mercredi 07 août	jeudi 08 août	vendredi 09 août
Salade fromagère	Concombres persillés	Chou-fleur vinaigrette	Pique-nique	Macédoine au thon
Curry de dinde	Omelette au fromage			Poulet rôti
Riz	Purée			Pommes risollées
Carottes	Salade			Tomate provençale
Chausson aux pommes	Compote de framboises			Salade de fruits frais

lundi 12 août	mardi 13 août	mercredi 14 août	jeudi 15 août	vendredi 16 août
Betteraves rouges	Couscous	Pique-nique	Férié	Feuilleté hot-dog
Lasagnes	Poulet - Merguez			Rôti de porc froid
Salade bicolore	Boulettes de viande			Sauce tartare
Bâtonnet de glace	Fromage			Pommes de terre et
	Beignet			Haricots verts en salade
				Fromage blanc aux framboises

lundi 19 août	mardi 20 août	mercredi 21 août	jeudi 22 août	vendredi 23 août
Ceuf à la macédoine	Pique-nique	Courgettes râpées	Salade de haricots plats	Friand au fromage
Tomate farcie		Rôti de bœuf	Escalope de dinde	Mijoté de porc aux épices
Frites		Purée	Aux champignons	Semoule
Fruit de saison		Petits pois Carottes	Riz	Ratatouille niçoise
		Pêche ou abricots au sirop	Cône glacé	Salade de fruits frais

lundi 26 août	mardi 27 août	mercredi 28 août	jeudi 29 août	vendredi 30 août
Salade de tomates	Crêpe au fromage	Melon	Pique-nique	Entrée du jour
Spaghettis à la carbonara	Rôti de dinde froid	Saucisse		Jambon
	Sauce mayonnaise	Sauce ketchup		Frites
	Taboulé	Potatoes		Salade verte
	Carottes râpées	Haricots beurre		Assortiment de desserts
	Compote de fraises	Fruit de saison		Liégeois