



### 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 SCOLAIRE DE SAINT PATHUS

### Légende :



**Produit  
cuisiné**



**Produit  
local**



**Viande  
française**



**Produit  
BIO**

lundi 08 juillet	mardi 09 juillet	mercredi 10 juillet	jeudi 11 juillet	vendredi 12 juillet
Tomates vinaigrette <b>Merguez + ketchup</b> S/v : Nuggets de blé + ketchup Haricots verts persillés Pointe de Brie Compote pomme - fraise	Repas Froid Concombre vinaigrette à l'aneth Rôti de porc* froid + mayonnaise S/v : Médaillon de surimi + mayonnaise Salade de pommes de terre Yaourt sucré Pêche	<b>Wrap PARTY</b> Salade de blé arlequin Crousty wrap (à monter sur place) (wrap nuggets de volaille, salade, sauce fromage blanc) S/v : wrap pané fromager, salade, sauce fromage blanc Camembert Mousse au chocolat au lait	Salade verte vinaigrette Poisson pané + citron Riz pilaf Yaourt aromatisé Gâteau noix de coco Recette du chef	Pastèque Steak haché de bœuf sauce poivre Semoule Carré fondu Prunes

lundi 05 août	mardi 06 août	mercredi 07 août	jeudi 08 août	vendredi 09 août
Tomates vinaigrette <b>Merguez + ketchup</b> S/v : Nuggets de blé + ketchup Haricots verts persillés Pointe de Brie Compote pomme - fraise	Repas Froid Concombre vinaigrette à l'aneth Rôti de porc* froid + mayonnaise S/v : Médaillon de surimi + mayonnaise Salade de pommes de terre Yaourt sucré Pêche	<b>Wrap PARTY</b> Salade de blé arlequin Crousty wrap (wrap nuggets de volaille, salade, sauce fromage blanc) S/v : wrap pané fromager, salade, sauce fromage blanc Camembert Mousse au chocolat au lait	Salade verte vinaigrette Poisson pané + citron Riz pilaf Yaourt aromatisé Gâteau noix de coco Recette du chef	Pastèque Steak haché de bœuf sauce poivre Semoule Carré fondu Prunes

lundi 15 juillet	mardi 16 juillet	mercredi 17 juillet	jeudi 18 juillet	vendredi 19 juillet
Carottes râpées vinaigrette à l'orange <b>Haut de cuisse de poulet rôti aux herbes</b> S/v : omelette Tortis Yaourt sucré Abricots	Tomates vinaigrette au basilic Colin d'Alaska façon meunière + citron Petits pois au jus Carré de liguail Beignet aux pommes	<b>Repas Couscous</b> Betteraves vinaigrette Couscous boulettes d'agneau sauce Tajine S/v : Couscous aux boulettes végétariennes Légumes couscous et semoule Buchette vache-chèvre Prunes	Melon Filet de poulet à la crème S/v : Filet de colin sauce basquaise Macaronis Piperade Tomme grise Flan vanille	Pastèque Poisson pané + ketchup Carottes persillées Emmental Cake aux pépites de chocolat Recette du chef

lundi 12 août	mardi 13 août	mercredi 14 août	jeudi 15 août	vendredi 16 août
Carottes râpées vinaigrette à l'orange <b>Haut de cuisse de poulet rôti aux herbes</b> S/v : omelette Tortis Yaourt sucré Abricots	Tomates vinaigrette au basilic Colin d'Alaska façon meunière + citron Petits pois au jus Carré de liguail Beignet aux pommes	<b>Repas Couscous</b> Betteraves vinaigrette Couscous boulettes d'agneau sauce Tajine S/v : Couscous aux boulettes végétariennes Légumes couscous et semoule Buchette vache-chèvre Prunes	<b>FERIE</b>	Pastèque Poisson pané + ketchup Carottes persillées Emmental Cake aux pépites de chocolat Recette du chef

lundi 22 juillet	mardi 23 juillet	mercredi 24 juillet	jeudi 25 juillet	vendredi 26 juillet
Salade de maïs poivrons vinaigrette <b>Steak haché + ketchup</b> S/v : colin d'Alaska au curry Pommes vapeur Yaourt aromatisé Nectarine	Gaspacho Rôti de porc* froid S/porc : rôti de dinde froid Epinards béchamel Saint Paulin Crème dessert vanille	Médaillon de surimi et mayonnaise Gratin de coquillettes aux dés de volaille Camembert Abricots	Tomates vinaigrette balsamique Boulettes végétariennes au romarin Purée de céleri et pommes de terre Chantailou Compote pomme fraise	Concombre vinaigrette au fromage blanc Cordon bleu S/v : colin meunière + citron Ratatouille Smoothie du chef (Fromage blanc et pêche) Petit beurre

lundi 19 août	mardi 20 août	mercredi 21 août	jeudi 22 août	vendredi 23 août
Salade de maïs poivrons vinaigrette <b>Steak haché + ketchup</b> S/v : colin d'Alaska au curry Pommes vapeur Yaourt aromatisé Nectarine	Gaspacho Rôti de porc* froid S/porc : rôti de dinde froid Epinards béchamel Saint Paulin Crème dessert vanille	Médaillon de surimi et mayonnaise Gratin de coquillettes aux dés de volaille Camembert Abricots	Tomates vinaigrette balsamique Boulettes végétariennes au romarin Purée de céleri et pommes de terre Chantailou Compote pomme fraise	Concombre vinaigrette au fromage blanc Cordon bleu S/v : colin meunière + citron Ratatouille Smoothie du chef (Fromage blanc et pêche) Petit beurre

lundi 29 juillet	mardi 30 juillet	mercredi 31 juillet	jeudi 01 août	vendredi 02 août
Salade de pommes de terre et cornichons Burger de veau sauce brune S/v : Filet de colin sauce citron Haricots beurre persillées Gouda Pêche	Melon Salade de pâtes au thon, tomates, vinaigrette basilic Emmental Liégeois chocolat	Betteraves vinaigrette Saucisse de Toulouse* S/p : merguez S/v : nuggets de poisson + ketchup Lentilles au jus Yaourt aromatisé Pastèque	Concombre vinaigrette à la menthe <b>Hachis parmentier de bœuf</b> S/v : Hachis végétarien Buchette vache-chèvre Flan nappé caramel	Radis et beurre Filet de colin sauce basilic Petits pois au jus Suisse sucré Eclair au chocolat

lundi 26 août	mardi 27 août	mercredi 28 août	jeudi 29 août	vendredi 30 août
Salade de pommes de terre et cornichons Burger de veau sauce brune S/v : Filet de colin sauce citron Haricots beurre persillées Gouda Pêche	Melon Salade de pâtes au thon, tomates, vinaigrette basilic Emmental Liégeois chocolat	Betteraves vinaigrette Saucisse de Toulouse* S/p : merguez S/v : nuggets de poisson + ketchup Lentilles au jus Yaourt aromatisé Pastèque	Concombre vinaigrette à la menthe <b>Hachis parmentier de bœuf</b> S/v : Hachis végétarien Buchette vache-chèvre Flan nappé caramel	Radis et beurre Filet de colin sauce basilic Petits pois au jus Suisse sucré Eclair au chocolat