

MARS 2025 N° 101

**NOUVEAUTE :**

Au menu du mois d'AVRIL  
Bon appétit !

**Sauté de taureau sauce paprika**

Lundi 14 Avril



**Darne de saumon sauce citron**

Dimanche 4 Mai



**Poulet sauce basque**

Lundi 28 Avril

**LE SAVIEZ-VOUS :** Les barquettes pour les repas



➤ Les barquettes de RADEAU, sans le film, destinées aux plats chauds, sont désormais biodégradables.

➤ Composition : Pâte à papier vierge blanchie.

➤ Usage unique, donc ne doit pas être réutilisées.

➤ Comme d'habitude, passage micro-ondes pour le réchauffage

➤ Jetez les barquettes dans le bac jaune, pour le tri sélectif



## ➤ CONSEIL NUTRITIONNEL : Le Champignon



- Seul végétal à fabriquer de la vitamine D, les champignons renferment également des vitamines B2, B3 et B5. Ces nutriments contribuent à renforcer les os, à stimuler le système immunitaire et à maintenir une peau en bonne santé. Parmi la liste des nutriments des champignons, on trouve aussi du fer, du zinc, du cuivre et du sélénium.



- Les champignons peuvent jouer un rôle dans la promotion d'une bonne santé cardiovasculaire car ils sont dépourvus de cholestérol et de graisses saturées, mais fournissent des composés tels que les fibres et des antioxydants qui contribuent à abaisser le taux de cholestérol et à maintenir une pression artérielle saine.

## ZOOM : Tableau comparatif résidence autonomie – résidence services

	Résidence autonomie	Résidence services
Public accueilli	Personnes âgées autonomes notamment pour celles à revenu modeste ou modéré	Personnes âgées autonomes
Type de logement	Des logements individuels avec des espaces collectifs	
Services proposés	Des services collectifs : restauration, ménage, animations...	
Statut juridique des résidences	Majoritairement public ou associatif Établissements sociaux et médico-sociaux régis par le code de l'action sociale et des familles	Principalement privé commercial et parfois associatif
Statut des occupants / résidents	Résident avec contrat de séjour	Locataire avec contrat de bail ou propriétaire
Aides financières au logement	Sous conditions :	Sous conditions :
	*Aide Personnalisée au Logement *Aide Logement Social *Aide Sociale à l'hébergement	*Aide Personnalisée au Logement *Aide Logement Social



## MOMENT DE DETENTE :



Quelle est la réponse??

$$\text{🍏} + \text{🍏} + \text{🍏} = 30$$

$$\text{🍏} + \text{🍌} + \text{🍌} = 18$$

$$\text{🍌} - \text{🥥} = 2$$

$$\text{🥥} + \text{🍏} + \text{🍌} = ??$$

Solution :  
2 + 10 + 4 = 16