

Dans un menu équilibré il doit y avoir des féculents, de la viande ou du poisson ou des œufs, des fruits et légumes frais, des produits laitiers, un peu de matières grasses et de sucre.

De l'eau ou boisson peu sucrée.

Par jour, un repas ne doit pas contenir trop de graisses, de sucre.

On ne doit pas manger trop salé, trop sucré ou trop gras.

Il faut pratiquer une activité physique régulièrement afin de rester en forme et d'éliminer les graisses.

Il faut manger 5 fruits et/ou légumes par jour.



COMMENT CHOISIR SES PLATS AFIN DE RESPECTER UN EQUILIBRE ALIMENTAIRE

A CHAQUE REPAS IL FAUT :


crudités (entrée) légumes (plat chaud) fruits frais	cuidités (entrées à base de légumes cuits)	charcuterie et entrée à base de féculents féculents plat chaud (pomme de terre, riz, semoule, pâte, blé, moquette, flageolet) pâtisserie	
poisson ou viande ou œuf		fromage (enveloppé ou à la coupe)	laitage (dessert operculé ou en ramequin)
de temps en temps fruits cuits (compote, fruits au sirop)		boisson non sucré (eau ou sirop sans sucre)	

restaurant scolaire de Mauléon

menu du 2 au 6 octobre 2017

lundi 2 octobre	mardi 3 octobre
<div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green; margin-right: 10px;"></div> <div>émincé de tomates aux fromages ☺</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green; margin-right: 10px;"></div> <div>ou céleri rémoulade ☺</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green; margin-right: 10px;"></div> <div>ou avocat aux crabes ☺</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green; margin-right: 10px;"></div> <div>---</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green; margin-right: 10px;"></div> <div>salade verte ☺</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green; margin-right: 10px;"></div> <div>---</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: red; margin-right: 10px;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: orange; margin-right: 10px;"></div> <div style="margin-right: 10px;"></div> <div>sauté de dinde ☺</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: red; margin-right: 10px;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: orange; margin-right: 10px;"></div> <div>semoule</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: red; margin-right: 10px;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: orange; margin-right: 10px;"></div> <div>---</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: blue; margin-right: 10px;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: cyan; margin-right: 10px;"></div> <div>fromage enveloppé</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: blue; margin-right: 10px;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: cyan; margin-right: 10px;"></div> <div>ou géliné ou flan aux œufs et caramel</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: blue; margin-right: 10px;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: cyan; margin-right: 10px;"></div> <div>---</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green; margin-right: 10px;"></div> <div>jus d'orange 100% pur jus</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green; margin-right: 10px;"></div> <div>ou jus de pomme bio 100% pur jus</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green; margin-right: 10px;"></div> <div>ou banane</div> </div>	<div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: orange; margin-right: 10px;"></div> <div>mini-farfalles au crabe ☺</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: orange; margin-right: 10px;"></div> <div>mini farfalles-surimi-tomate-œufs durs-mayonnaise</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: orange; margin-right: 10px;"></div> <div>salade landaise ☺</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: orange; margin-right: 10px;"></div> <div>salade, mousson canard, tomate, magret fumé, œuf, croûtons</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green; margin-right: 10px;"></div> <div>pamplemousse</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green; margin-right: 10px;"></div> <div>---</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green; margin-right: 10px;"></div> <div>salade verte ☺</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green; margin-right: 10px;"></div> <div>---</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: red; margin-right: 10px;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: orange; margin-right: 10px;"></div> <div style="margin-right: 10px;"></div> <div>jambon grill</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: red; margin-right: 10px;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: orange; margin-right: 10px;"></div> <div>gratin de courgettes, pomme de terre ☺</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: red; margin-right: 10px;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: orange; margin-right: 10px;"></div> <div>---</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: blue; margin-right: 10px;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: cyan; margin-right: 10px;"></div> <div>fromage enveloppé</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: blue; margin-right: 10px;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: cyan; margin-right: 10px;"></div> <div>ou petit suisse ou mousse menthe chocolat</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: blue; margin-right: 10px;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: cyan; margin-right: 10px;"></div> <div>---</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green; margin-right: 10px;"></div> <div>fruits de saison</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green; margin-right: 10px;"></div> <div>ou compote</div> </div>

toutes les sauces sont en libre service à côté du self

jeudi 5 octobre	vendredi 6 octobre
<div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: orange; margin-right: 10px;"></div> <div>pâté de campagne</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: orange; margin-right: 10px;"></div> <div>sauçisson à l'ail</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green; margin-right: 10px;"></div> <div>avocat crevettes ☺</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green; margin-right: 10px;"></div> <div>---</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green; margin-right: 10px;"></div> <div>salade verte ☺</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green; margin-right: 10px;"></div> <div>---</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: red; margin-right: 10px;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: orange; margin-right: 10px;"></div> <div>poisson frais au curry ☺</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: red; margin-right: 10px;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: orange; margin-right: 10px;"></div> <div>brocolis</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: red; margin-right: 10px;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: orange; margin-right: 10px;"></div> <div>---</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: blue; margin-right: 10px;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: cyan; margin-right: 10px;"></div> <div>fromage à la coupe</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: blue; margin-right: 10px;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: cyan; margin-right: 10px;"></div> <div>ou yaourt à boire ou fromage blanc à la fraise</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: blue; margin-right: 10px;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: cyan; margin-right: 10px;"></div> <div>---</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green; margin-right: 10px;"></div> <div>fruits de saison</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green; margin-right: 10px;"></div> <div>ou far breton</div> </div>	<div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green; margin-right: 10px;"></div> <div>melon</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green; margin-right: 10px;"></div> <div>salade vendéenne ☺</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green; margin-right: 10px;"></div> <div>chou-lardons-gruyère-tomate-vinaigrette-croûtons</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green; margin-right: 10px;"></div> <div>pamplemousse</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green; margin-right: 10px;"></div> <div>---</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green; margin-right: 10px;"></div> <div>salade verte ☺</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green; margin-right: 10px;"></div> <div>---</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: red; margin-right: 10px;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: orange; margin-right: 10px;"></div> <div style="margin-right: 10px;"></div> <div>steack de bœuf ☺</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: red; margin-right: 10px;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: orange; margin-right: 10px;"></div> <div>frites ☺</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: red; margin-right: 10px;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: orange; margin-right: 10px;"></div> <div>---</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: blue; margin-right: 10px;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: cyan; margin-right: 10px;"></div> <div>fromage enveloppé</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: blue; margin-right: 10px;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: cyan; margin-right: 10px;"></div> <div>ou crème dessert</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: blue; margin-right: 10px;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: cyan; margin-right: 10px;"></div> <div>---</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green; margin-right: 10px;"></div> <div>jus d'orange 100% pur jus</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green; margin-right: 10px;"></div> <div>ou jus de pomme bio 100% pur jus</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green; margin-right: 10px;"></div> <div>ou poire</div> </div>

toutes les sauces sont en libre service à côté du self

nous nous réservons le droit de modifier les menus en cas d'intempérie, de rupture produits ou de soucis de stockage

Nous vous souhaitons un bon appétit...

lien : apersmauleon@gmail.com

les menus sont établis par le responsable et le chef de cuisine
ils sont ensuite validés avec la commission menu du collège Sainte-Anne



Logo de la mention "faits maison" décret n°2015-505 du 6 mai 2015

restaurant scolaire de Mauléon

menu du 9 au 13 octobre 2017























lundi 9 octobre	mardi 10 octobre
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: red; height: 15px;"></div> <div>roulé de surimi sauce cocktail</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: red; height: 15px;"></div> <div>ou coquille de poisson</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: green; height: 15px;"></div> <div>ou avocat aux crabes ☺</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: green; height: 15px;"></div> <div>---</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: green; height: 15px;"></div> <div>salade verte ☺</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: green; height: 15px;"></div> <div>---</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: red; height: 15px;"></div> <div style="width: 15%; background-color: orange; height: 15px;"></div> <div>  lasagnes bolognaises </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: green; height: 15px;"></div> <div>---</div> </div> <div style="background-color: yellow; text-align: center;"> Laitage de la semaine du goût </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: green; height: 15px;"></div> <div>---</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: green; height: 15px;"></div> <div> jus d'orange 100% pur jus ou jus de pomme bio 100% pur jus ou ananas ☺ </div> </div>	<div style="background-color: yellow; text-align: center;"> Entrée de la semaine du goût </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: green; height: 15px;"></div> <div>---</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: green; height: 15px;"></div> <div>salade verte ☺</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: green; height: 15px;"></div> <div>---</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: red; height: 15px;"></div> <div style="width: 15%; background-color: green; height: 15px;"></div> <div>  escalope de dinde sauce champignons ☺ carottes poêlées ☺ </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: green; height: 15px;"></div> <div>---</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: blue; height: 15px;"></div> <div>fromage enveloppé ou liégeois ou mousse framboises</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: blue; height: 15px;"></div> <div>---</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: green; height: 15px;"></div> <div>fruits de saison ou compote</div> </div>
toutes les sauces sont en libre service à côté du self	
jeudi 12 octobre	vendredi 13 octobre
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: green; height: 15px;"></div> <div>radis beurre ☺</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: green; height: 15px;"></div> <div>betteraves vinaigrette</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: green; height: 15px;"></div> <div>avocat crevettes ☺</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: green; height: 15px;"></div> <div>---</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: green; height: 15px;"></div> <div>salade verte ☺</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: green; height: 15px;"></div> <div>---</div> </div> <div style="background-color: yellow; text-align: center;"> plat chaud de la semaine du goût </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: blue; height: 15px;"></div> <div>fromage à la coupe ou mousse au chocolat ou ile flottante</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: blue; height: 15px;"></div> <div>---</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: green; height: 15px;"></div> <div> jus d'orange 100% pur jus ou jus de pomme bio 100% pur jus ou poire </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: orange; height: 15px;"></div> <div>salade côte ouest ☺</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: orange; height: 15px;"></div> <div>blé-œuf-thon-tomates-mayonnaise citronné taboulé à l'orientale</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: green; height: 15px;"></div> <div>pamplemousse</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: green; height: 15px;"></div> <div>---</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: green; height: 15px;"></div> <div>salade verte ☺</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: green; height: 15px;"></div> <div>---</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: red; height: 15px;"></div> <div style="width: 15%; background-color: green; height: 15px;"></div> <div>dos de colin aux moules purée de potiron</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: blue; height: 15px;"></div> <div>fromage enveloppé ou gélifié ou crème caramel ☺</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: blue; height: 15px;"></div> <div>---</div> </div> <div style="background-color: yellow; text-align: center;"> Dessert de la semaine du goût </div>
toutes les sauces sont en libre service à côté du self	
nous nous réservons le droit de modifier les menus en cas d'intempérie, de rupture produits ou de soucis de stockage	
<h3 style="margin: 0;">Nous vous souhaitons un bon appétit...</h3>	
lien :	apersmauleon@gmail.com

les menus sont établis par le responsable et le chef de cuisine
ils sont ensuite validés avec la commission menu du collège Sainte-Anne




























Logo de la mention "faits maison" décret n°2015-505 du 6 mai 2015

menu du 16 au 20 octobre 2017

lundi 16 octobre	mardi 17 octobre
 filet de maquereaux à la moutarde ou  salade totem  thon-mais-oeuf dur-tomate-mayonnaise  pamplemousse ---  salade verte  ---   fondant de porc  purée de pomme de terre ---  fromage enveloppé ou petit suisse ou crème catalane chocolat ---  jus d'orange 100% pur jus ou jus de pomme bio 100% pur jus ou banane	 jambon blanc beurre ou  rillettes  avocat crevettes  ---  salade verte  ---   égréné de bœuf façon basquaise ---  fromage enveloppé yaourt à boire ou fromage blanc framboises ---  fruits de saison ou crumble de pomme 

toutes les sauces sont en libre service à côté du self

jeudi 19 octobre	vendredi 20 octobre
 friands aux fromages  feuilletée hot dog  pamplemousse ---  salade verte  ---   steak haché de veau au jus lié haricots verts poêlés  ---  fromage à la coupe ou crème dessert ou pain perdu aux raisins ---  fruits de saison ou feuilleté de pêche 	 concombre à la crème   salade de tomate au thon   avocat aux crabes  ---  salade verte  ---  poisson frais au beurre blanc  riz pilaf  ---  fromage enveloppé ou ile flottante ou Poirier  ---  jus d'orange 100% pur jus ou jus de pomme bio 100% pur jus ou pomme

toutes les sauces sont en libre service à côté du self

nous nous réservons le droit de modifier les menus en cas d'intempérie, de rupture produits ou de soucis de stockage

Nous vous souhaitons un bon appétit...

lien :

apersmauleon@gmail.com
























les menus sont établis par le responsable et le chef de cuisine
 ils sont ensuite validés avec la commission menu du collège Sainte-Anne




























Logo de la mention "faits maison" décret n°2015-505 du 6 mai 2015

restaurant scolaire de Mauléon

menu du 6 au 10 novembre 2017

lundi 6 novembre	mardi 7 novembre
 <p>salade périgourdine </p> <p>laitue-fromage-œuf-tomate-croûtons-lardons/gésiers chaud</p>	 <p>beurre de sardine </p> <p>ou</p>
 <p>salade sud ouest</p> <p>pomme de terre cube-gésiers-lardons-œuf-vinaigrette</p>	 <p>rilette de poisson </p> <p>ou</p>
 <p>velouté de légumes </p> <p>---</p>	 <p>velouté de légumes </p> <p>---</p>
 <p>salade verte </p> <p>---</p>	 <p>salade verte </p> <p>---</p>
  <p>haché de poulet</p> <p>petit-pois carottes</p> <p>---</p>	 <p>gratin de pâtes </p> <p>---</p>
 <p>fromage enveloppé</p> <p>ou yaourt ou flan pâtissier</p> <p>---</p>	 <p>fromage enveloppé</p> <p>ou liégeois ou pot de crème choco-noisette</p> <p>---</p>
 <p>jus d'orange 100% pur jus</p> <p>ou jus de pomme bio 100% pur jus</p> <p>ou poire</p>	 <p>fruits de saison</p> <p>ou compote</p>

toutes les sauces sont en libre service à côté du self

jeudi 9 novembre	vendredi 10 novembre
 <p>carottes râpées </p>	 <p>salade niçoise </p>
 <p>macédoine aux œufs</p>	 <p>riz-thon-œuf-tomate-mâis-vinaigrette</p> <p>salade tricolore au jambon </p>
 <p>velouté de légumes </p> <p>---</p>	 <p>torti couleur-épaule-fromage-tomate-cornichons-mayonnaise</p> <p>velouté de légumes </p> <p>---</p>
 <p>salade verte </p> <p>---</p>	 <p>salade verte </p> <p>---</p>
  <p>bœuf bourguignon </p> <p>gratin dauphinois </p> <p>---</p> 	 <p>nuggets de poisson, ketchup</p> <p>purée de 3 légumes</p> <p>---</p>
 <p>fromage à la coupe</p> <p>ou gélifié</p> <p>---</p>	 <p>fromage enveloppé</p> <p>yaourt à boire ou fromage blanc ou bavaois vanille</p> <p>---</p>
 <p>fruits de saison</p> <p>ou crêpe choco/chantilly</p>	 <p>jus d'orange 100% pur jus</p> <p>ou jus de pomme bio 100% pur jus</p> <p>ou banane</p>

toutes les sauces sont en libre service à côté du self

nous nous réservons le droit de modifier les menus en cas d'intempérie, de rupture produits ou de soucis de stockage

Nous vous souhaitons un bon appétit...

lien :

apersmauleon@gmail.com


































les menus sont établis par le responsable et le chef de cuisine
ils sont ensuite validés avec la commission menu du collège Sainte-Anne



Logo de la mention "faits maison" décret n°2015-505 du 6 mai 2015

restaurant scolaire de Mauléon

menu du 13 au 17 novembre 2017

lundi 13 novembre	mardi 14 novembre
 betterave rémoulade	 crêpe jambon-fromage
 salade augustin 	 ou pizza royale
 haricot vert-dinde-œuf durs-tomate-vinaigrette balsamique	 ou velouté de légumes 
 velouté de légumes 	 --- salade verte 
 salade verte 	 --- sot l'y laisse de dinde au cidre 
 hachis parmentier 	 haricots beurre poêlés 
 --- fromage enveloppé	 --- fromage enveloppé
 ou petit suisse ou mousse praliné	 ou crème dessert ou œufs au lait 
 ---	 ---
 jus d'orange 100% pur jus	 fruits de saison
 ou jus de pomme bio 100% pur jus	 ou pomme cuite
 ou ananas 	

toutes les sauces sont en libre service à côté du self

jeudi 16 novembre	vendredi 17 novembre
 salade chou-chef 	
 chou-chair à saucisse-tomate-croûtons	
 tarte aux poireaux	
 velouté de légumes 	
 ---	
 salade verte 	
 ---	
 émiétté de thon à la tomate	
 semoule 	
 ---	
 fromage à la coupe	
 ou yaourt ou pot de crème cookie chocolat	
 ---	
 fruits de saison	
 cocktail de fruits	

toutes les sauces sont en libre service à côté du self

nous nous réservons le droit de modifier les menus en cas d'intempérie, de rupture produits ou de soucis de stockage

Nous vous souhaitons un bon appétit...

lien :

apersmauleon@gmail.com

les menus sont établis par le responsable et le chef de cuisine
ils sont ensuite validés avec la commission menu du collège Sainte-Anne



Logo de la mention "faits maison" décret n°2015-505 du 6 mai 2015