

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, mogette, 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)	


menu du 2 au 6 avril 2018

lundi 2 avril	mardi 3 avril
	 concassé tomate mozzarella ☺
	 céleri rémoulade ☺
Lundi	 pamplemousse ☺
de	---
	 salade verte ☺













Pâques	  sauté de dinde ☺

	 riz créole ☺

	 assortiment de fromage enveloppé ou novly ou mousse caramel beurre salé

	 jus multifruits 100% pur jus ou banane

toutes les sauces sont en libre service à côté du self

jeudi 5 avril	vendredi 6 avril
 pâté de campagne	 salade vendéenne ☺
 saucisson à l'ail	<i>chou-lardons-gruyère-tomate-vinaigrette-croûtons</i>
 avocat aux crabes ☺	salade composée ☺
---	<i>laitue-chèvre-œuf-tomate-croûtons-vinaigrette</i>
 salade verte ☺	pamplemousse ☺
---	---
 poisson frais sauce safrané brocolis ou émincé de poireaux ☺	  salade verte ☺ 
---	---
 assortiment de fromage à la coupe ou yaourt à boire ou fromage blanc ☺	 steak de bœuf cuisson minute ☺
---	frites
 fruits frais ou bahia Ananas/abricot	---
	assortiment de fromage enveloppé ou crème dessert ou crème anglaise

	jus de raisins 100% pur jus ou poire

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































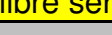








Nous vous souhaitons un bon appétit...

lien : apersmauleon@gmail.com




































les menus sont établis par le responsable et le chef de cuisine de l'APERS
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 23 au 27 avril 2018

lundi 23 avril	mardi 24 avril
 roulé de surimi sauce cocktail	 salade piémontaise
 coquille de poisson	 <i>pomme de terre-jambon-œuf durs-tomate-mayonnaise</i>
 avocat-crevettes 	 pépinette au jambon 
 ---	 <i>pépinette-épaule-fromage-tomate-mayonnaise</i>
 salade verte 	 pamplemousse 
 ---	 salade verte 
  pâte 	  filet de poulet à la crème 
 bolognaises 	  carotte poêlée ou pomme poêlée
 ---	 ---
 assortiment de fromage enveloppé	 assortiment de fromage enveloppé
 ou yaourt ou mousse caramel beurre salé	 ou liégeois
 ---	 ---
 jus d'orange 100% pur jus	 fruits frais
 ou banane	 ou compote

toutes les sauces sont en libre service à côté du self

jeudi 26 avril	vendredi 27 avril
 radis beurre	 taboulé à l'orientale
 melon 	 salade côte ouest 
 avocat aux crabes 	 <i>blé-œuf-thon-tomates-mayonnaise citronné</i>
 ---	 pamplemousse
 salade verte 	 salade verte
 ---	 ---
  échine de porc 	 cœur de merlu sauce choron
 flageolet vert 	 purée de courgettes ou cœur de céleri
 ---	 ---
 assortiment de fromage à la coupe	 assortiment de fromage enveloppé
 novly ou mousse praliné	 ou ile flottante ou choco-douceur
 ---	 ---
 fruits frais	 jus de pomme bio 100% pur jus
 ou éclair vanille ou chocolat	 ou fruits de saison

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 :





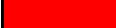




apersmauleon@gmail.com





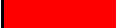









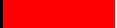




les menus sont établis par le responsable et le chef de cuisine de l'APERS
ils sont ensuite validés avec la commission menu du collège Sainte-Anne



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

menu du 30 avril au 4 mai 2018

lundi 30 avril	mardi 1er mai
 filet de maquereaux moutarde, tomates  rilette de thon  pamplemousse ☺ ---  salade verte ☺ ---  knacki  purée de pomme de terre ---  assortiment de fromage enveloppé  ou petit suisse ---  jus d'ananas 100% pur jus ou banane	Férié
toutes les sauces sont en libre service à côté du self	

jeudi 3 mai	vendredi 4 mai
 friand aux fromages  feuilletée hot dog  avocat crevettes ☺ ---  salade verte ☺ ---  haché de veau cuisson minute ☺  haricot vert poêlée ou poêlée de champignons ---  assortiment de fromage à la coupe ☺  ou crème dessert ou pain perdu aux raisins ---  fruits frais  ou feuilletée de fruits de saison	 concombre à la crème ☺  salade de tomates échalotes ☺  pamplemousse ☺ ---  salade verte ☺ ---  poisson frais beurre blanc ☺  pomme de terre vapeur ---  assortiment de fromage enveloppé  fraisier ou île flottante ---  jus d'orange 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 de l'APERS
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 7 au 11 mai 2018















lundi 7 mai	mardi 8 mai
 betteraves vinaigrette   pamplemousse ☺ ---  salade verte ☺ ---  cordon bleu torti ---  assortiment de fromage enveloppé ou yaourt ---  Poire ou jus de pomme bio 100% pur jus	férié
toutes les sauces sont en libre service à côté du self	
jeudi 10 mai	vendredi 11 mai
férié	pont
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>Nous vous souhaitons un bon appétit...</h3>	
lien :	apersmauleon@gmail.com

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

menu du 14 au 18 mai 2018

lundi 14 mai	mardi 15 mai
 melon ☺	 crêpe jambon fromage
 carotte rémoulade ☺	 pizza royale
 pamplemousse ☺	 pastèque ☺
 ---	 ---
 salade verte ☺	 salade verte ☺
 ---	 ---
  hachis parmentier	  sot l'y laisse de dinde ☺
 ---	 haricot beurre poêlée ou poêlée de céleri navet ☺
 assortiment de fromage enveloppé ou petit suisse ou bavarois fraise	 assortiment de fromage enveloppé ou crème dessert ou panna cotta
 ---	 ---
 jus d'orange 100% pur jus ou fruits frais	 fruits frais ou pomme cuite

toutes les sauces sont en libre service à côté du self

jeudi 17 mai	vendredi 18 mai
 courgette rémoulade <i>courgette rapée-julienne d'épaule-fromage-mayonnaise</i>	
 radis beurre	
 pamplemousse	
 ---	
 salade verte	
 ---	
 poisson frais sauce tomate	
 riz pilaf	
 ---	
 assortiment de fromage à la coupe	
 yaourt ou crème brûlée	
 ---	
 fruits frais	
 ou clafoutis aux cerises	

Menu
à
Thème

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 de l'APERS ils sont ensuite validés avec la commission menu du collège Sainte-Anne