

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 21 au 25 mai 2018

lundi 21 mai	mardi 22 mai
FERIE	<div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">melon</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">émincé de tomates aux fromages ☺</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">pastèque</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">---</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">salade verte</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">---</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: red; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: orange; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: blue; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: cyan; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">couscous ☺</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: red; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: orange; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: blue; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: cyan; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">de volaille ☺</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">---</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: blue; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: cyan; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">fromage enveloppé ou novly</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">---</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">jus de fruits 100% pur jus ou banane</div> </div>

toutes les sauces sont en libre service à côté du self

jeudi 24 mai	vendredi 25 mai
<div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: orange; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: orange; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: red; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">rillettes</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: orange; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: orange; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: red; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">jambon blanc beurre</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">pastèque</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">---</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">salade verte</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">---</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: red; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: blue; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: cyan; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">poisson frais sauce échalotes ☺</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: red; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: blue; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: cyan; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">brocolis ou poêlée de courgette/poivron ☺</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">---</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: blue; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: cyan; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">fromage à la coupe yaourt à boire ou fromage blanc</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">---</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">fruit frais</div> </div>	<div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">salade vendéenne ☺</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;"><i>chou-lardons-gruyère-tomate-vinaigrette-croûtons</i></div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">salade composée ☺</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;"><i>laitue-chèvre-œuf-tomate-croûtons-vinaigrette</i></div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">pamplemousse</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">---</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">salade verte</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">---</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: red; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: orange; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: blue; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: cyan; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">steack de bœuf ☺</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: red; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: orange; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: blue; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: cyan; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">frites</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">---</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: blue; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: cyan; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">fromage enveloppé ou crème dessert</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">---</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">jus de fruits 100% pur jus 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](mailto: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

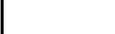


**Logo de la mention "faits maison" décret n°2015-505 du 6 mai 2015**

## menu 28 mai au 1er juin 2018

lundi 28 mai	mardi 29 mai
 roulé de surimi mayonnaise	 salade strasbourgeoise
 cassolette de poisson 	 <i>pomme de terre-saucisse de frankfort-œuf-cervelas-carotte-vinaigrette</i>
 pamplemousse	 salade doria 
 ---	 <i>torti-miette de saumon-concombre-sauce salade</i>
 salade verte	 pastèque
 ---	 salade verte
  lasagnes bolognaises	  aiguillette de poulet au cidre 
 ---	 carotte poêlée ou pommes caramélisés 
 fromage enveloppé	 ---
 ou yaourt ou mousse menthe chocolat	 fromage enveloppé
 ---	 ou liégeois
 jus de fruits 100% pur jus	 ---
 ou ananas	 fruits frais
	 ou compote

toutes les sauces sont en libre service à côté du self

jeudi 31 mai	vendredi 1er Juin
 melon	 taboulé à l'orientale
 radis beurre 	 salade ébly de volaille 
 pastèque	 <i>blé-volaille-œuf-carotte-tomate-vinaigrette</i>
 ---	 pamplemousse
 salade verte	 ---
 ---	 salade verte
 jambon grill	 ---
 moquettes 	 pavé de colin lieu sauce safrané 
 ---	 purée de courgettes ou émincé de fenouil
 fromage à la coupe	 ---
 ou novly ou crème caramel 	 fromage enveloppé
 ---	 ou mousse au chocolat ou île flottante
 fruit frais	 ---
 ou Paris-Brest	 jus de fruits 100% pur jus
	 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](mailto: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

# restaurant scolaire de Mauléon

## menu du 4 au 8 juin 2018

lundi 4 juin		mardi 5 juin	
	salade totem 		mousse de foie
	<i>thon-mais-oeuf dur-tomate-mayonnaise</i>		 rosette beurre
	rillettes de thon 		
	<i>thon-jus de citron-mayonnaise</i>		pastèque
	pamplemousse		---
	salade verte		salade verte
	---		---
	 fondant de porc 		 émincé de bœuf stroganoff 
	purée de pomme de terre		ratatouille ou chou de bruxelles
	---		---
	fromage enveloppé		fromage enveloppé
	ou petit suisse ou crème brûlée		ou yaourt à boire ou fromage blanc
	---		---
	jus de fruits 100% pur jus		fruits frais
	ou banane		ou clafoutis aux cerises

toutes les sauces sont en libre service à côté du self

jeudi 7 juin		vendredi 8 juin	
	friands aux fromages		concombre à la crème 
	feuilletée hot dog		salade de tomate à l'échalotes 
	pastèque		pamplemousse
	---		---
	salade verte		salade verte
	---		---
	 steak haché de veau au jus lié 		poisson frais au beurre blanc 
	haricot vert poêlée ou champignons à la crème 		semoule
	---		---
	fromage à la coupe		fromage enveloppé
	crème dessert ou pain perdu aux raisins		ou glace
	---		---
	fruit frais		jus de fruits 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](mailto: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



# restaurant scolaire de Mauléon

## menu 11 au 15 juin 2018

lundi 11 juin

	salade jambon gésiers fromage ☺ <i>laitue-jambon-fromage-gésiers-tomate-croûtons-vinaigrette</i>
	salade bretonne <i>pomme de terre-carotte-tomate-lardons-vinaigrette</i>
	pamplemousse
	---
	salade verte
	---
 	 haché de poulet à l'emmental petit pois carottes ou cœur de céleri
	---
 	fromage enveloppé ou yaourt ou entremet chocolat
	---
	jus de fruits 100% pur jus ou poire

mardi 12 juin

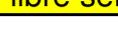
	terrine de poisson ☺ <i>poisson blanc-saumon-crème liquide-œuf entier-jus de citron</i>
	rilette de poisson ☺ <i>crabe-poisson blanc-saumon-mayonnaise-balsamique</i>
	pastèque
	---
	salade verte
	---
 	gratin de pâtes ☺
	---
 	fromage enveloppé ou liégeois ou pot de crème caramel beurre salé
	---
	fruits frais

toutes les sauces sont en libre service à côté du self

jeudi 14 juin

	melon
 	carpaccio tomate jambon fêta ☺ <i>tomate-fêta-emmental-jambon-œuf-vinaigrette</i>
	pastèque
	---
	salade verte
	---
 	 saucisse de bœuf pomme de terre sautés
	---
 	fromage à la coupe ou novly
	---
 	fruit frais ou tarte grillée aux cerises ou tarte aux fraises

vendredi 15 juin

	salade niçoise ☺ <i>riz-thon-œuf-tomate-maïs-vinaigrette</i>
 	salade tricolore au jambon ☺ <i>torti-épaule-fromage-tomate-cornichons-mayo</i>
	pamplemousse
	---
	salade verte
	---
 	nuggets de poisson sauce tartare purée de 3 légumes ou fondue de courgette/poivron
	---
 	fromage enveloppé ou yaourt à boire ou bavarois chocolat
	---
	jus de fruits 100% pur jus ou banane

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](mailto: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



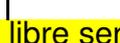
# restaurant scolaire de Mauléon

## menu 18 au 22 juin 2018

lundi 18 juin

mardi 19 juin

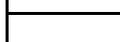
	betteraves vinaigrette
	melon
	pastèque
	---
	salade verte
	---
	 tajine 
	---
	fromage enveloppé ou petit suisse ou mousse chocolat
	---
	jus de fruits 100% pur jus ou ananas

	tarte aux 3 fromages
	pizza royale
	pamplemousse
	---
	salade verte
	---
	 sot l'y laisse de dinde 
	---
	haricot beurre ou poêlée de céleri-navet 
	---
	fromage enveloppé ou crème dessert ou flan pâtissier
	---
	fruits frais

toutes les sauces sont en libre service à côté du self

jeudi 21 juin

vendredi 22 juin

	radis beurre 
	salade argenteuil 
	haricot vert-pdt-œuf-carotte-asperge-sauce salade
	pastèque
	---
	salade verte
	---
	brandade de morue
	---
	fromage à la coupe ou yaourt ou pot de crème vanille
	---
	fruit frais ou cocktail de fruits

MENU  
A  
THEME

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](mailto: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

