

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)	

OGEC Collège Saint-Anne

Service Restauration

menu du 26 au 30 Novembre 2018

lundi 26 Novembre	mardi 27 Novembre
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: green; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">céleri rémoulade ☺</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: green; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">émincé de champignons à la crème ☺</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: green; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">velouté de légumes ☺</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: green; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">salade verte ---</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: red; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">blanquette de dinde ☺</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: orange; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">riz ☺</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: cyan; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">fromage enveloppé ou novly ou pot de crème Caramel beurre salé</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: blue; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">---</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: green; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">jus de fruits 100% pur jus ou banane</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: orange; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">Farfalles au crabe ☺</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: orange; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">mini farfalles-surimi-tomate-œufs durs-mayonnaise</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: green; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">Salade Landaise ☺</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: green; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">salade, mousson canard, tomate, magret, œuf, croûtons</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: green; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">velouté de légumes ☺</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: green; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">salade verte ---</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: red; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">Jambon Grill</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: green; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">épinards hachés ou Poêlée Poivron/Courgettes</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: cyan; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">fromage enveloppé ou petit suisse ou Tarte Fondante Choco</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: blue; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">---</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: green; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">fruits de saison</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: magenta; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">compote de pomme</div> </div>
toutes les sauces sont en libre service à côté du self	
jeudi 29 Novembre	vendredi 30 Novembre
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: orange; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">jambon blanc Sauce Aurore</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: orange; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">Paté de Campagne</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: green; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">velouté de légumes ☺</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: green; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">salade verte ---</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: red; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">poisson frais sauce Safrané ☺</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: green; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">brocolis ou poêlée céleri-navet ☺</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: cyan; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">fromage à la coupe ou yaourt à boire ou fromage blanc sucré</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: blue; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">---</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: green; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">fruits de saison ou Clafoutis cerises</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: green; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">salade vendéenne ☺</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: green; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">chou-lardons-gruyère-tomate-vinaigrette-croûtons</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: green; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">salade Composée ☺</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: green; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">laitue-chèvre-œuf-tomate-croûtons-vinaigrette</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: green; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">velouté de légumes ☺</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: green; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">salade verte ---</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: red; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">Steack de bœuf "cuisson minute"</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: orange; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">frites</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: cyan; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">fromage enveloppé ou crème dessert ou tiramisu</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: blue; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">---</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: green; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;">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	
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



Viande
française
certifié

OGEC Collège Saint-Anne Service Restauration

menu du 3 au 7 Décembre 2018

lundi 3 Décembre	mardi 4 Décembre
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 85%;"> <p style="text-align: center;">Surimi Sauce Cocktail</p> <p style="text-align: center;">Cassolette de Saumon aux Moules ☺</p> <p style="text-align: center;">Potage ☺ ---</p> <p style="text-align: center;">salade verte ---</p> <p style="text-align: center;">Lasagnes bolognaises</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">Fromage enveloppé ou Yaourt ou Mousse caramel beurre salé ---</p> <p style="text-align: center;">jus de fruits 100% pur jus ou ananas frais</p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 85%;"> <p style="text-align: center;">Salade Strasbourgeoise <i>pdt-saucisse de frankfort-œuf-cervelas-carotte</i></p> <p style="text-align: center;">Salade Perle Lardons ☺ <i>perle-tomate-lardons-carotte-vinaigrette balsamique</i></p> <p style="text-align: center;">Potage ☺ ---</p> <p style="text-align: center;">salade verte ---</p> <p style="text-align: center;">Aiguillette de Poulet à la crème ☺ Carotte Poêlée ou Pommes Caramélisés ☺</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">fromage enveloppé ou liégeois ou charlotte chocolat ---</p> <p style="text-align: center;">fruits de saison ou Sabayon Fruits</p> </div> </div>
toutes les sauces sont en libre service à côté du self	
jeudi 6 Décembre	vendredi 7 Décembre
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 85%;"> <p style="text-align: center;">Concombre crème ☺</p> <p style="text-align: center;">Betteraves Vinaigrette</p> <p style="text-align: center;">Potage ☺ ---</p> <p style="text-align: center;">salade verte ---</p> <p style="text-align: center;">Cassoulet</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">fromage à la coupe ou novly ou crème caramel ☺ ---</p> <p style="text-align: center;">fruits de saison Paris Brest</p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 85%;"> <p style="text-align: center;">taboulé à l'orientale</p> <p style="text-align: center;">salade Ebly de volaille ☺ <i>blé- volaille-œuf durs-carotte-tomate-vinaigrette</i></p> <p style="text-align: center;">Potage ☺ ---</p> <p style="text-align: center;">salade verte ---</p> <p style="text-align: center;">Pavé de poisson Provencale Purée de Courgettes ou Emincés de Poireaux ☺</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">fromage enveloppé ou laitage ou Forêt Noire ---</p> <p style="text-align: center;">jus de fruits 100% pur jus ou Pomme</p> </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	
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



Viande
française
certifié

OGEC Collège Saint-Anne

Service Restauration

menu du 10 au 14 Décembre 2018

lundi 10 Décembre	mardi 11 Décembre
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 80%;"> <p>Rillette de thon <i>thon-jus de citron-mayonnaise</i></p> <p>Salade Totem <i>thon-mais-oeuf dur-tomate-mayonnaise</i></p> <p>velouté de légumes ☺</p> <p>---</p> <p>salade verte</p> <p>---</p> <p>Knacki</p> <p>purée de pomme de terre</p> <p>---</p> <p>fromage enveloppé ou petit suisse ou Crème Catalane</p> <p>---</p> <p>jus de fruits 100% pur jus banane</p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 80%;"> <p>Rillettes</p> <p>Saucisson à l'ail</p> <p>velouté de légumes ☺</p> <p>---</p> <p>salade verte</p> <p>---</p> <p>Moussaka Maison ☺</p> <p>---</p> <p>fromage enveloppé ou yaourt à boire ou fromage blanc</p> <p>---</p> <p>fruits de saison ou Crumble de fruits ☺</p> </div> </div>
toutes les sauces sont en libre service à côté du self	
jeudi 13 Décembre	vendredi 14 Décembre
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 80%;"> <p>friands aux Fromages</p> <p>feuilletée hot dog</p> <p>velouté de légumes ☺</p> <p>---</p> <p>salade verte</p> <p>---</p> <p>Blanquette de veau à l'ancienne ☺</p> <p>Haricot Verts ou Poêlée de Champignon ☺</p> <p>---</p> <p>Fromage à la coupe ou crème dessert ou pain perdu</p> <p>---</p> <p>Fruits de saison ou feuilletée de Fruits ☺</p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 80%;"> <p>concombre à la crème ☺</p> <p>avocat aux crabes</p> <p>velouté de légumes ☺</p> <p>---</p> <p>salade verte</p> <p>---</p> <p>poisson frais au beurre blanc ☺</p> <p>Pomme de terre vapeur</p> <p>---</p> <p>fromage enveloppé ou Fondant chocolat blanc et mangue</p> <p>---</p> <p>jus de fruits 100% pur jus ou pomme</p> </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	
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**



**Viande
française
certifié**

OGEC Collège Saint-Anne

Service Restauration

menu du 17 au 21 Décembre 2018

lundi 17 Décembre	mardi 18 Décembre
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 85%;"> <p>œufs durs Jambon dinde</p> <p>Salade périgourdine ☺ <i>fromages-œufs-tomates-croûtons-lardons/gésiers chaud</i></p> <p>velouté de légumes ☺ ---</p> <p>salade verte ---</p> <p>Haché de poulet petit-pois carottes ou cœur de céleri braisé ---</p> <p>fromage enveloppé ou yaourt ou entremet mandarine ---</p> <p>jus de fruits 100% pur jus ou poire</p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 85%;"> <p>Beurre de sardine ☺ <i>sardine-beurre 1/2 sel-crème liquide</i></p> <p>Rillettes de poisson ☺ <i>crabe-poisson blanc -saumon-mayo-balsamique</i></p> <p>velouté de légumes ☺ ---</p> <p>salade verte ---</p> <p>Pâtes carbonara ☺ ---</p> <p>fromage enveloppé ou liégeois ou crème brûlée ---</p> <p>fruits de saison ou cocktail de fruits</p> </div> </div>
toutes les sauces sont en libre service à côté du self	
jeudi 20 Décembre	vendredi 21 Décembre
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 85%;"> <p>Salade chou chef ☺ <i>chou-chair à saucisse-tomate-vinaigrette-croûtons</i></p> <p>Tarte aux poireaux</p> <p>velouté de légumes ☺ ---</p> <p>salade verte ---</p> <p>Brandade de morue ---</p> <p>fromage à la coupe ou laitage ---</p> <p>fruits de saison ou compote</p> </div> </div>	<div style="background-color: yellow; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> REPAS DE NOEL </div> <p>---</p> <p>---</p> <p>---</p> <p>---</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	
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**



**Viande
française
certifié**

OGEC Collège Saint-Anne

Service Restauration

menu du 7 AU 11 Janvier 2019

lundi 7 Janvier	mardi 8 Janvier
Betteraves remoulade	Rosette
Salade croquante ☺ <small>endive-julienne épaule-tomate-moutarde-creme épaisse</small>	Mousse de foie
Potage ☺ ---	Potage ☺ ---
Salade verte ---	Salade verte ---
Hachis parmentier ☺ ---	Sauté de canard ☺ Gratin de chou-fleur ---
Fromage enveloppé ou petit suisse ou yaourt ---	Fromage enveloppé ou crème dessert ou tarte chocolat ---
Jus de fruits 100% pur jus ou ananas	Fruits frais ou pomme cuite ☺

toutes les sauces sont en libre service à côté du self

jeudi 10 Janvier	vendredi 11 Janvier
Carotte Rapée aux fromages ☺	Tricolore au jambon <small>torti couleur-épaule- fromage-tomate-cornichons-mayonnaise</small>
Macédoine au thon	Salade Marito <small>riz-maqueraux moutarde-tomate-vinaigrette</small>
Potage ☺ ---	Potage
Salade verte ---	Salade verte
Tartiflette ☺ ---	Poisson panée Purée de celeri ou émincé de fenouil
Fromage à la coupe Novly ---	Fromage à la coupe Ile flottante ou mousse chocolat
Fruits frais ou salade du verger grenadine	Fruits frais Galette des rois

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

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**



**Viande
française
certifié**