

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)	

OGEC Collège Saint-Anne

Service Restauration

menu du 27 au 31 mai 2019

lundi 27 mai	mardi 28 mai
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"> </div> <div style="width: 70%; text-align: center;"> <p>melon ☺</p> <p>émincé de tomates aux fromages ☺ tomate-mimolette-emmental-vinaigrette-échalotes</p> <p>pastèque ---</p> <p>salade verte ---</p> <p>couscous ☺ de volaille ☺</p> <p>---</p> <p>fromage enveloppé ou novly ou entremet chocolat ---</p> <p>jus de fruits 100% pur jus ou fruits frais</p> </div> <div style="width: 15%; text-align: right;"> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"> </div> <div style="width: 70%; text-align: center;"> <p>farfalles au crabe ☺</p> <p>mini farfalles-surimi-tomate-cœufs durs-mayonnaise</p> <p>frisée aux lardons ☺</p> <p>frisé-fromage-cœuf-tomate-croustons-lardon chaud</p> <p>melon ---</p> <p>salade verte ---</p> <p>jambon grill </p> <p>épinard à la crème ou poelée de chou ---</p> <p>fromage enveloppé ou petit suisse ou mousse noix de coco ---</p> <p>fruits de saison compote de pomme</p> </div> </div>
toutes les sauces sont en libre service à côté du self	
jeudi 30 mai	vendredi 31 mai
<p>PONT</p> <p>DE</p> <p>L'ASCENSION</p>	<p>PONT</p> <p>DE</p> <p>L'ASCENSION</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 3 au 7 juin 2019

lundi 3 juin	mardi 4 juin
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"> </div> <div style="width: 80%;"> <p style="text-align: center;">rilette de thon </p> <p style="text-align: center;"><i>thon-jus de citron-mayonnaise</i> surimi mayonnaise</p> <p style="text-align: center;">pastèque ---</p> <p style="text-align: center;">salade verte ---</p> <p style="text-align: center;">pâte à la bolognaise </p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">fromage enveloppé yahourt ou pot de crème chocolat noisette ---</p> <p style="text-align: center;">jus de fruits 100% pur jus ou fruit frais</p> </div> <div style="width: 15%;"> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"> </div> <div style="width: 80%;"> <p style="text-align: center;">piémontaise au jambon </p> <p style="text-align: center;"><i>pomme de terre-jambon-cœuf durs-tomate-mayonnaise</i> pépinette au thon </p> <p style="text-align: center;"><i>pépinette-thon-tomate-mayonnaise</i> pamplemousse ---</p> <p style="text-align: center;">salade verte ---</p> <p style="text-align: center;"> escalope de dinde au jus de volaille </p> <p style="text-align: center;">carottes poêlées ou pommes caramélisées ---</p> <p style="text-align: center;">fromage enveloppé ou liégeois ou charlotte chocolat ---</p> <p style="text-align: center;">fruits de saison ou sabayon de fruits</p> </div> <div style="width: 15%;"> </div> </div>
toutes les sauces sont en libre service à côté du self	
jeudi 6 juin	vendredi 7 juin
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"> </div> <div style="width: 80%;"> <p style="text-align: center;">melon </p> <p style="text-align: center;">concombre à la crème </p> <p style="text-align: center;">pastèque ---</p> <p style="text-align: center;">salade verte ---</p> <p style="text-align: center;"> chipolatas de porc mojettes </p> <p style="text-align: center;">fromage à la coupe ou novly ou entremet vanille </p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">fruits de saison ou paris brest</p> </div> <div style="width: 15%;"> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"> </div> <div style="width: 80%;"> <p style="text-align: center;">taboulé à l'orientale </p> <p style="text-align: center;">ébly de volaille </p> <p style="text-align: center;"><i>blé-émincé de volaille-cœuf durs-carotte-tomate</i> melon ---</p> <p style="text-align: center;">salade verte ---</p> <p style="text-align: center;">cœur de merlu tomate </p> <p style="text-align: center;">purée courgettes ou poireaux émincé ---</p> <p style="text-align: center;">fromage enveloppé ou mousse au chocolat ou île flottante ---</p> <p style="text-align: center;">jus de fruit ou fruits de saison</p> </div> <div style="width: 15%;"> </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 juin 2019

lundi 10 juin	mardi 11 juin
<p>LUNDI</p> <p>DE</p> <p>PENTECÔTE</p>	<div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">salade totem ☺</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">thon-mais-oeuf dur-tomate-mayonnaise</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">maquereau à la moutarde</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">melon</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">---</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">salade verte</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">---</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">knacki</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">purée de pomme de terre</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">---</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">fromage enveloppé</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">ou yaourt à boire ou entremet au caramel</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">---</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">fruits de saison</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">ou feuilleté de fruits ☺</div>
toutes les sauces sont en libre service à côté du self	
jeudi 13 juin	vendredi 14 juin
<div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">friand au fromage</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">feuilleté hot dog</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">pastèque</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">---</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">salade verte</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">---</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">émincé de bœuf ☺ ☺</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">haricots verts ou champignons poêlés</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">---</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">fromage à la coupe</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">ou crème dessert ou pain perdu vanille</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">---</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">fruits de saison</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">ou crumble de fruits ☺</div>	<div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">concombre à la crème ☺</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">salade de tomate au crabe ☺</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">melon</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">---</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">salade verte</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">---</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">poisson frais au beurre blanc ☺ ☺</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">riz créole ☺</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">---</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">fromage enveloppé</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">ou glace ou laitage</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">---</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">jus de fruits 100% pur jus</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">ou fruits de saison</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 certifiée

OGEC Collège Saint-Anne

Service Restauration

menu du 17 au 21 juin 2019

lundi 17 juin	mardi 18 juin
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 80%;"> <p style="text-align: center;">œufs durs mayonnaise</p> <p style="text-align: center;">salade jambon gésiers fromage ☺ <small>laitue-jambon-fromage-gésiers-tomate-croûtons-vinaigrette</small></p> <p style="text-align: center;">pastèque ---</p> <p style="text-align: center;">salade verte ---</p> <p style="text-align: center;">cordon bleu</p> <p style="text-align: center;">petits pois carottes ou céleri braisé ☺ ---</p> <p style="text-align: center;">fromage enveloppé ou yaourt ou bavarois fraise ---</p> <p style="text-align: center;">jus de fruits 100% pur jus ou fruits frais</p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 80%;"> <p style="text-align: center;">beurre de sardine ☺ <small>sardine-beurre 1/2 sel-crème liquide</small></p> <p style="text-align: center;">rilette de poisson ☺ <small>miette de crabe-poisson blanc et saumon-mayonnaise</small></p> <p style="text-align: center;">avocat ---</p> <p style="text-align: center;">salade verte ---</p> <p style="text-align: center;">pâte ☺ à la carbonara ☺ ---</p> <p style="text-align: center;">fromage enveloppé ou liégeois ou entremet chocolat ---</p> <p style="text-align: center;">fruits de saison ou compote</p> </div> </div>
toutes les sauces sont en libre service à côté du self	
jeudi 20 juin	vendredi 21 juin
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 80%;"> <p style="text-align: center;">salade tricolore au jambon ☺ <small>tortu couleur-épaule- fromage-tomate-cornichons-mayonnaise</small></p> <p style="text-align: center;">salade atlantique <small>riz-miette de surimi-mais-mayonnaise/vinaigrette</small></p> <p style="text-align: center;">pastèque ☺ ---</p> <p style="text-align: center;">salade verte ---</p> <p style="text-align: center;">filet de poisson pané purée de carottes ou purée de céleri ---</p> <p style="text-align: center;">fromage à la coupe ou novly ---</p> <p style="text-align: center;">fruits de saison ou tarte aux fruits</p> </div> </div>	<div style="background-color: yellow; text-align: center; padding: 10px; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">repas froid</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 15%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 80%;"> <p style="text-align: center;">melon ☺ ---</p> <p style="text-align: center;">sandwich jambon fromage ☺ chips ---</p> <p style="text-align: center;">yaourt à boire vanille ---</p> <p style="text-align: center;">berlingot de pomme fraise sprite</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 24 au 28 juin 2019

lundi 24 juin	mardi 25 juin
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> </div> <div style="width: 80%;"> <p style="text-align: right;">☺</p> <p>émincé de tomates aux fromages <i>tomate-mimolette-emmental-vinaigrette-échalotes</i></p> <p style="text-align: right;">☺</p> <p>salade augustin haricot vert-dinde-cœuf-tomate-vinaigrette balsamique</p> <p style="text-align: center;">pastèque ---</p> <p>salade verte ---</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <p>steack frites ☺</p> <p>---</p> </div> <p>fromage enveloppé yaourt ou petit suisse ---</p> <p>jus de fruits 100% pur jus ou fruits frais de saison</p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> </div> <div style="width: 80%;"> <p>crêpe jambon fromage</p> <p style="text-align: center;">pizza royale</p> <p style="text-align: center;">melon ---</p> <p>salade verte ---</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <p>saucisse de volaille</p> </div> <p>haricot beurre ou poêlée aubergine navet courgette ---</p> <p>fromage enveloppé liégeois ou tarte au chocolat ---</p> <p>fruits frais de saison ou compote</p> </div> </div>
<p>toutes les sauces sont en libre service à côté du self</p>	
jeudi 27 juin	vendredi 28 juin
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> </div> <div style="width: 80%;"> <p style="text-align: right;">☺</p> <p style="text-align: right;">☺</p> <p style="text-align: center;">pastèque ---</p> <p>melon ☺</p> <p style="text-align: center;">salade verte ---</p> <p>brandade de morue ---</p> <p>fromage ou ou yaourt ---</p> <p>fruits de saison ou cocktail de fruits</p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> </div> <div style="width: 80%;"> <p style="text-align: right;">☺</p> <p style="text-align: right;">☺</p> <p>salade niçoise ☺</p> <p>pamplemousse ☺</p> <p style="text-align: center;">salade verte ---</p> <p>escalope de veau haché purée de trois légumes ---</p> <p>fromage ou ou yaourt ---</p> <p>fruits de saison ou jus de fruits</p> </div> </div>
<p>toutes les sauces sont en libre service à côté du self</p>	
<p>nous nous réservons le droit de modifier les menus en cas d'intempérie, de rupture produits ou de soucis de stockage</p>	
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**