

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	cuités (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 2 au 6 septembre 2019

lundi 2 septembre	mardi 3 septembre
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 80%;"> <p style="text-align: center;">melon ou pastèque ou tomate mozzarella ☺ --- salade verte --- couscous de volaille ☺ --- fromage envelopé ou glace --- jus de fruits 100% pur jus ou fruits de saison</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: 80%;"> <p style="text-align: center;">pépinette au thon ☺ <i>pépinette-thon-tomate-mayonnaise</i> frisée aux lardons ☺ <small>frisé-fromage-œuf-tomate-croutons-lardon chaud-crème xères</small> melon salade verte --- jambon grill ☺ gratin de courgette pomme de terre --- fromage envelopé ou mousse fraise ou petit suisse --- fruits de saison ou compote</p> </div> </div>
toutes les sauces sont en libre service à côté du self	
jeudi 5 septembre	vendredi 6 septembre
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 80%;"> <p style="text-align: center;">salade jambon gésier fromage ☺ vinaigrette œuf dur mayonnaise pastèque --- salade verte --- poisson frais sauce échalotes brocolis ☺ --- fromage à la coupe ou yaourt à boire --- fruits de saison gratin de fruit</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: 80%;"> <p style="text-align: center;">salade vendéenne ☺ <i>chou-lardons-gruyère-tomate-vinaigrette-croûtons</i> salade composée ☺ <small>laitue-chèvre-œuf-tomate-croutons-vinaigrette</small> melon --- salade verte --- saucisse de boeuf frites --- fromage envelopé ou crème dessert ou tiramisu --- jus de fruits 100% pur jus ou fruits de saison</p> </div> </div>
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 9 au 13 septembre 2019

lundi 9 septembre	mardi 10 septembre
<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="flex-grow: 1;">roulé de surimi sauce cocktail</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="flex-grow: 1;">quiche de poisson</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;">salade verte ---</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="flex-grow: 1;">lasagnes bolognaises ---</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: cyan; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: blue; margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">fromage envelopé ou yaourt ou mousse menthe chocolat ---</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 fruits de saison</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="flex-grow: 1;">salade strasbourgeoise ☺ <i>pomme de terre-saucisse de frankfort-œuf-cervelas-carotte-vinaigrette</i></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="flex-grow: 1;">salade de perles aux lardons <i>perle-tomates-lardons-carotte-vinaigrette balsamique</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;">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;">salade verte ---</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="flex-grow: 1;">escalope de dinde au cidre ☺ carottes poêlées ou pommes fruits caramélisées ---</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: cyan; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: blue; margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">fromage envelopé ou liégeois ou charlotte chocolat ---</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="width: 20px; height: 15px; background-color: magenta; margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">fruits de saison ou compote de poire</div> </div>
toutes les sauces sont en libre service à côté du self	
jeudi 12 septembre	vendredi 13 septembre
<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;">concombre à la crème ☺</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;">radis 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;">salade verte ---</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="flex-grow: 1;">rôti de porc flageolets verts ☺ ---</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: cyan; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: blue; margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">fromage à la coupe ou novly ou entremet vanille ---</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="width: 20px; height: 15px; background-color: orange; margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">fruits de saison ou paris brest</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="flex-grow: 1;">taboulé à l'orientale</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="flex-grow: 1;">salade ébly de volaille ☺ <i>blé-volaille-œuf-carotte-tomate-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;">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;">salade verte ---</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="flex-grow: 1;">cœur de merlu au curry ☺ purée de courgettes ou fondue de poireaux ---</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: cyan; margin-right: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 15px; background-color: blue; margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">fromage envelopé ou mousse au chocolat ou ile flottante ---</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 fruits de saison</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 16 au 20 septembre 2019

lundi 16 septembre	mardi 17 septembre
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 85%;"> <p>rilette de thon</p> <p>salade totem <i>(thon-mais-oeuf dur-tomate-mayonnaise)</i></p> <p>pastèque ---</p> <p>salade verte ---</p> <p>knacki</p> <p>purée de pomme de terre ---</p> <p>fromage envelopé ou petit suisse ou entremet caramel ---</p> <p>jus de fruits 100% pur jus ou fruits de saison</p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 85%;"> <p>rosette au beurre</p> <p>mousse de foie</p> <p>melon ---</p> <p>salade verte ---</p> <p>émincé de bœuf ☺</p> <p>ratatouille maison ☺</p> <p>---</p> <p>fromage envelopé ou yaourt à boire ou fromage blanc sucré ---</p> <p>fruits de saison ou crumble de fruits ☺</p> </div> </div>
toutes les sauces sont en libre service à côté du self	
jeudi 19 septembre	vendredi 20 septembre
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 85%;"> <p>friands aux fromages</p> <p>feuilletée hot dog</p> <p>pamplemousse ---</p> <p>salade verte ---</p> <p>blanquette de veau ☺</p> <p>haricot vert ou champignons poêlés ☺</p> <p>---</p> <p>fromage à la coupe ou crème dessert ---</p> <p>fruits de saison ou feuilleté de fruits frais ☺</p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 85%;"> <p>concombre à la crème ☺</p> <p>salade de tomate à l'échalotes ☺</p> <p>avocat crabe ---</p> <p>salade verte ---</p> <p>poisson frais au beurre blanc ☺</p> <p>pomme de terre vapeur ☺</p> <p>---</p> <p>fromage envelopé ou génoise mousse fraise ---</p> <p>jus de fruits 100% pur jus ou fruits de saison</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 23 au 27 septembre 2019

lundi 23 septembre	mardi 24 septembre
<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;">Salade périgourdine ☺ <i>laitue-fromage-œuf-tomate-lardons/gésiers chaud</i> œuf mimosa</p> <p style="text-align: center;">avocat sauce cocktail ---</p> <p style="text-align: center;">salade verte ---</p> <p style="text-align: center;">cordon bleu de dinde ☺ petit-pois carottes ---</p> <p style="text-align: center;">fromage envelopé ou yaourt ou bavaois framboise ---</p> <p style="text-align: center;">jus de fruits 100% pur jus ou fruits de saison</p> </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;">rilette de poisson ☺ <i>miette de crabe-poisson blanc-saumon-mayonnaise</i> beurre de sardine <i>sardine-beurre 1/2 sel-crème liquide</i> pamplemousse ---</p> <p style="text-align: center;">salade verte ---</p> <p style="text-align: center;">pâte ☺ carbonara ☺ ---</p> <p style="text-align: center;">fromage envelopé ou liégeois ou pot de crème chocolat noisette ---</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 26 septembre	vendredi 27 septembre
<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;">carottes râpées ☺</p> <p style="text-align: center;">macédoine de légumes ☺</p> <p style="text-align: center;">avocat crevettes ---</p> <p style="text-align: center;">salade verte ---</p> <p style="text-align: center;">bœuf bourguignon gratin dauphinois ☺ ---</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="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"> </div> <div style="width: 80%;"> <p style="text-align: center;">salade tricolore au jambon ☺ <i>torti-épaule-fromage-tomate-cornichons-mayo</i> salade atlantique ☺ <i>riz-miette de surimi-mais-mayonnaise/vinaigrette</i> pamplemousse ---</p> <p style="text-align: center;">salade verte ---</p> <p style="text-align: center;">poisson pané ketchup purée de 3 légumes ☺ ---</p> <p style="text-align: center;">fromage envelopé ou ile flottante ou mousse au chocolat ---</p> <p style="text-align: center;">jus de fruits 100% pur jus ou fruits de saison</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 30 septembre au 4 octobre 2019

lundi 30 septembre	mardi 1 octobre
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> </div> <div style="width: 80%;"> <p style="text-align: center;">betterave vinaigrette</p> <p style="text-align: center;">salade croquante <small>endive-julienne d'épaule-tomate-moutarde-creme épaisse</small></p> <p style="text-align: center;">avocat au crabe ---</p> <p style="text-align: center;">salade verte ---</p> <p style="text-align: center;">hachis parmentier ☺</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">fromage envelopé ou petit suisse ou yaourt ---</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;"> <div style="width: 15%;"> </div> <div style="width: 80%;"> <p style="text-align: center;">tarte 3 fromages</p> <p style="text-align: center;">pizza royale</p> <p style="text-align: center;">pamplemousse ---</p> <p style="text-align: center;">salade verte ---</p> <p style="text-align: center;">sauté de canard ☺</p> <p style="text-align: center;"><small>haricot beurre ou poêlé navet aubergine courgette</small></p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">fromage envelopé ou crème dessert ou liégeois ☺</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">fruits de saison ou pomme au four ☺</p> </div> </div>
toutes les sauces sont en libre service à côté du self	
jeudi 3 octobre	vendredi 4 octobre
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> </div> <div style="width: 80%;"> <p style="text-align: center;">radis beurre ☺</p> <p style="text-align: center;">salade choux-chef ☺</p> <p style="text-align: center;"><small>chou-tomate-chair a saucisse-crouton</small></p> <p style="text-align: center;">avocat sauce cocktail ---</p> <p style="text-align: center;">salade verte ---</p> <p style="text-align: center;">poisson frais beurre rouge semoule ---</p> <p style="text-align: center;">fromage à la coupe ou pot de crème caramel beurre salé ---</p> <p style="text-align: center;">fruits de saison ou cube de poire chocolat</p> </div> </div>	<p style="font-size: 1.2em;">MENU A THEME</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**