

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, 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 8 au 12 juin 2020

lundi 8 juin	mardi 9 juin
<div style="display: flex; justify-content: space-between;">melon</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">pastèque</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">------</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">salade verte</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">------</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">sot l'y laisse de dinde sce forestière</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">blé☺</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">------</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">fromage enveloppé ou novly ou entremet vanille</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">------</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">jus de fruits 100% pur jus ou fruits frais</div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;">farfalles au crabe☺</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"><i>mini farfalles-surimi-tomate-cœufs durs-mayonnaise</i></div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">pépinette au thon☺</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"><i>pépinette-thon-tomate-mayonnaise</i></div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">------</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">salade verte</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">------</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">jambon grill</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">épinard à la crème☺</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">------</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">fromage enveloppé ou petit suisse ou mousse mangue</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">------</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">fruits de saison</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">compote de pomme</div>

TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF

jeudi 11 juin	vendredi 12 juin
<div style="display: flex; justify-content: space-between;">rillettes du mans</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">jambon blanc</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">------</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">salade verte</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">------</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">dos de colin sauce safrané</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">brocolis</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">------</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">fromage enveloppé ou yaourt a boire ou fromage blanc vanille</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">------</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">fruits de saison</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">far breton☺</div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;">salade coleslaw☺</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"><i>carotte-chou-vinaigrette-mayonnaise</i></div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">salade composé☺</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"><i>salade, chèvre, œuf, tomate, croûtons</i></div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">------</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">salade verte</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">------</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">sauté de bœuf aux oignons</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">pommes dauphine☺</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">------</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">fromage enveloppé ou crème dessert ou tiramisu</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">------</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">jus de fruits</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">fruits frais</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

**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 15 au 19 juin 2020

lundi 15 juin	mardi 16 juin
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> </div> <div style="width: 85%;"> <p>coquille de poisson</p> <p>surimi mayonnaise</p> <p>melon</p> <p>---</p> <p>salade verte</p> <p>---</p> <p> lasagnes bolognaises</p> <p>---</p> <p>fromage enveloppé ☺</p> <p>yaourt ou mousse caramel beurre salé</p> <p>---</p> <p>jus de fruits 100% pur jus ou fruit frais</p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> </div> <div style="width: 85%;"> <p>piémontaise au jambon ☺</p> <p><i>pomme de terre-jambon-œuf durs-tomate-mayonnaise</i></p> <p>salade strasbourgeoise ☺</p> <p><i>pomme de terre-saucisse de frankfort-œuf-cervelas-carotte-vinaigrette</i></p> <p>---</p> <p>salade verte</p> <p>---</p> <p> filet de poulet sauce estragon ☺</p> <p>pommes poêlées ou carottes poêlées</p> <p>---</p> <p>fromage enveloppé ☺</p> <p>ou liégeois ou charlotte chocolat poire</p> <p>---</p> <p>fruits de saison ou sabayon de fruits</p> </div> </div>
TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF	

jeudi 18 juin	vendredi 19 juin
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> </div> <div style="width: 85%;"> <p>melon</p> <p>pastèque</p> <p>---</p> <p>salade verte</p> <p>---</p> <p> cervelas orloff flageolet</p> <p>---</p> <p>fromage ☺</p> <p>novly ou crème gourmande framboise</p> <p>---</p> <p>fruits frais</p> <p>éclair vanille ou chocolat</p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> </div> <div style="width: 85%;"> <p>taboulé à l'orientale ☺</p> <p>salade cote ouest ☺</p> <p><i>blé-œuf-thon-tomates-mayonnaise citronnée</i></p> <p>---</p> <p>salade verte</p> <p>---</p> <p>cœur de merlu sauce crustacé ☺</p> <p>purée de courgette</p> <p>---</p> <p>fromage enveloppé ou mousse au chocolat ou île flottante</p> <p>---</p> <p>jus de fruit 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

Nous vous souhaitons un bon appétit...

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 22 au 26 juin 2020

lundi 22 juin	mardi 23 juin
<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;">rilette de thon ☺</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;">maquereaux moutarde</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: yellow; margin-right: 5px;"></div> <div style="margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">émincé de porc au curry purée de pdt ---</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="flex-grow: 1;">fromage enveloppé ou petit suisse 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="flex-grow: 1;">jus de fruit ou fruits de saison</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;">rosette beurre</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;">mousse de foie</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: yellow; margin-right: 5px;"></div> <div style="margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">moussaka maison ☺</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="flex-grow: 1;">fromage enveloppé ou yaourt à boire ou fromage blanc sucré ---</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 feuilleté de fraises ☺</div> </div>
TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF	

jeudi 25 juin	vendredi 26 juin
<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;">friand au fromage</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;">feuilleté hot dog</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="margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">veau marengo ☺ haricots verts ---</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="flex-grow: 1;">fromage ☺ ou crème dessert ou pain perdu 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: magenta; margin-right: 5px;"></div> <div style="flex-grow: 1;">fruits de saison ou crumble de fruits ☺</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;">concombre à la moutarde ☺</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 de tomate au crabe ☺</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;">poisson frais au beurre blanc ☺ pomme de terre vapeur ---</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="flex-grow: 1;">fromage enveloppé ou glace ou génoise fraise ☺</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

Nous vous souhaitons un bon appétit...

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 29 juin au 3 juillet 2020

lundi 29 juin	mardi 30 juin
œufs durs mayonnaise	beurre de sardine ☺ <i>sardine-beurre 1/2 sel-crème liquide</i>
salade perigourdine ☺ <small>laitue-fromage-œuf-tomate-croûton-lardon/gésiers-crème xères</small>	rilette de poisson ☺ <small>miette de crabe-poisson blanc et saumon-mayonnaise</small>
pastèque ---	salade verte ---
salade verte ---	pâte carbonnara ☺
cordon bleu petits pois carottes ☺ ---	fromage enveloppé liégeois ou pot de crème cheese cake ☺ ---
fromage enveloppé ou yaourt ou bavaois framboise ---	fruits de saison ou compote ☺
jus de fruits 100% pur jus ou fruits frais	

TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF

jeudi 2 juillet	vendredi 3 juillet
melon	salade tricolore jambon ☺ <i>torti couleur-dés d'épaule fromage-tomate-mayo</i>
pastèque ---	salade nicoise ☺ <i>riz-thon-œuf-tomate-mais-vinaigrette</i>
salade verte ---	salade verte ☺ ---
chipolatas gratins dauphinois ☺ 	poisson pané ketchup purée de carottes ---
fromage ou novly ---	fromage ile flottante ou mousse chocolat ☺ ---
fruit frais tarte grillé abricot	fruit frais jus de fruits

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
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

