

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 27 au 31 mai 2024

lundi 27 mai	mardi 28 mai
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 80%;"> <p style="text-align: center;">Melon</p> <p style="text-align: center;">Pastèque</p> <p style="text-align: center;">Pamplemousse</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">Salade verte </p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">Poêlé d'haricots verts, carottes et pomme de terre</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">Fromage individuel ou novly ou entremet</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;"> fruit frais </p> </div> <div style="width: 10%; text-align: center;"> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 80%;"> <p style="text-align: center;"> Jambon blanc beurre</p> <p style="text-align: center;">Rillettes du Mans</p> <p style="text-align: center;">Pastèque</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;"> salade verte</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">Escalope dinde à la crème </p> <p style="text-align: center;">Pommes cuites au four </p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">Fromage à la coupe ou petit suisse ou mousse gâteau</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;"> Compote ou fruit frais </p> </div> <div style="width: 10%; text-align: center;"> </div> </div>
TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF	
jeudi 30 mai	vendredi 31 mai
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 80%;"> <p style="text-align: center;">Pépinette au poulet rôti </p> <p style="text-align: center;">Salade côte ouest </p> <p style="text-align: center;">Melon</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;"> salade verte</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">Bouillabaisse </p> <p style="text-align: center;">Gratin courgette pomme de terre</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;"> Fromage à la coupe </p> <p style="text-align: center;">Yaourt ou fromage blanc bio local</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;"> Fruit frais ou Paris Brest </p> </div> <div style="width: 10%; text-align: center;"> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 80%;"> <p style="text-align: center;">Concombre à la crème </p> <p style="text-align: center;">Salade composée </p> <p style="text-align: center;">Pastèque</p> <p style="text-align: center;"> salade verte</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">Cœur de merlu beurre blanc </p> <p style="text-align: center;">Semoule</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">Fromage individuel ou Yaourt ou bavarois</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;"> Fruit frais </p> </div> <div style="width: 10%; text-align: center;"> </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 juin 2024

lundi 3 juin	mardi 4 juin
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> </div> <div style="width: 80%;"> <p>Emincé de tomates fromage </p> <p>Radis beurre</p> <p>Melon ---</p> <p>salade verte ---</p> <p>Aiguillette de poulet mariné</p> <p>Riz trois saveurs </p> <p>---</p> <p>fromage enveloppé ou Yaourt ou entremet</p> <p>---</p> <p>Fruit frais </p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> </div> <div style="width: 80%;"> <p>Taboulé à l'orientale </p> <p>Salade atlantique </p> <p>Pastèque ---</p> <p>salade verte ---</p> <p>Pizza trois fromage</p> <p>---</p> <p>Fromage à la coupe bio local ou Liégeois </p> <p>---</p> <p>Sabayon de fruits ou fruit frais </p> </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;"> <div style="width: 15%;"> </div> <div style="width: 80%;"> <p>Friand fromage</p> <p>Quiche lorraine</p> <p>Melon ---</p> <p>salade verte ---</p> <p>Poisson blanc provençale</p> <p>Purée de céleri </p> <p>---</p> <p>Fromage à la coupe ou novly ou Pot de crème chocolat noisette </p> <p>---</p> <p>Fruit frais ou compote </p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> </div> <div style="width: 80%;"> <p>Rillette de thon </p> <p>Beurre de sardine </p> <p>Pastèque ---</p> <p>salade verte ---</p> <p>Steack de bœuf</p> <p>Frites</p> <p>---</p> <p>fromage enveloppé mousse chocolat ou ile flottante</p> <p>---</p> <p>Fruit frais </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 juin 2024

lundi 10 juin	mardi 11 juin
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 70%;"> <p>Salade de tomate mozzarella </p> <p>Salade composé au chèvre </p> <p>Pamplemousse --- salade verte --- Pâtes à la bolognaise </p> <p>--- Fromage individuel ou Petit suisse ou entremet --- Compote ou fruit frais </p> </div> <div style="width: 15%; text-align: center;"> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 70%;"> <p>Saucisson à l'ail beurre</p> <p>Pâté de campagne</p> <p>Pastèque --- salade verte --- Boule de veau aux herbes </p> <p>Haricots verts </p> <p>--- fromage enveloppé ou Fromage blanc bio vanillé Yaourt à boire --- Fruit frais </p> <p>Ou tarte aux fruits</p> </div> </div>
TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF	

jeudi 13 juin	vendredi 14 juin
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 70%;"> <p>Melon</p> <p>Pastèque</p> <p>Radis beurre --- Salade verte --- Chipolatas de porc </p> <p>Moquette bio local (Montigny) </p> <p>--- Fromage à la coupe ou laitage ou Brioche panée maison --- Fruit frais ou Fruit au sirop </p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 70%;"> <p>Concombre à la crème </p> <p>Salade composé </p> <p>Melon --- Salade verte --- Hachi parmentier </p> <p>de poisson</p> <p>--- Fromage individuel ou Crème anglaise petit gateau bio --- Fruit frais </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 juin 2024

lundi 17 juin

mardi 18 juin


Salade piémontaise 

Salade de pomme de terre hareng 

Pastèque

salade verte

Cordon bleu


Petit pois carottes 

fromage enveloppé
ou laitage ou bavarois fraise



Fruit frais



Salade tomate chèvre basilic 

Concombre à la crème 

Melon

salade verte

Rôti de bœuf froid

Potatoes ketchup

Fromage individuel ou
Crème dessert ou liégeois




Pomme cuite au four
ou fruit frais



TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF

jeudi 20 juin


vendredi 21 juin

Salade tricolore au poulet 

Frisée aux lardons 

Pastèque

salade verte

Poisson pané sauce tartare 

Purée de carotte

Fromage à la coupe
ou novly ou tarte au chocolat

Ananas au sirop chantilly
ou fruit frais



PIQUE-NIQUE DE FIN D'ANNÉE

Melon

Sandwich jambon beurre 

Chips

fromage enveloppé

Banane
Eau aromatisé



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 2024

lundi 24 juin	mardi 25 juin
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 80%;"> <p style="text-align: right;">Radis beurre ☺</p> <p style="text-align: right;">Salade composé ☺</p> <p style="text-align: right;">Melon ---</p> <p style="text-align: right;">salade verte ---</p> <p style="text-align: right;"> Hachi parmentier ☺ Maison</p> <p style="text-align: right;">---</p> <p style="text-align: right;">fromage enveloppé ☺ ou petit suisse ou tarte au chocolat</p> <p style="text-align: right;">---</p> <p style="text-align: right;"> Fruit frais </p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 80%;"> <p style="text-align: right;">Salade côte ouest ☺</p> <p style="text-align: right;">Mini penne au poulet ☺</p> <p style="text-align: right;">Pastèque ---</p> <p style="text-align: right;"> salade verte ---</p> <p style="text-align: right;">Rôti de dinde ☺</p> <p style="text-align: right;">Gratin de pomme de terre courgettes ---</p> <p style="text-align: right;">Fromage à la coupe crème dessert ou liégeois ☺</p> <p style="text-align: right;">---</p> <p style="text-align: right;"> Compote ou fruit frais </p> </div> </div>
TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF	

jeudi 27 juin	vendredi 28 juin
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 80%;"> <p style="text-align: right;">Salade de tomate féta</p> <p style="text-align: right;">Concombre à la crème</p> <p style="text-align: right;">Melon ---</p> <p style="text-align: right;">salade verte ---</p> <p style="text-align: right;">Ravioli de légumes ☺</p> <p style="text-align: right;">---</p> <p style="text-align: right;">Fromage individuel ou ou laitage</p> <p style="text-align: right;">---</p> <p style="text-align: right;">Fruit frais ou Tarte aux fruits</p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 80%;"> <p style="text-align: right;">Melon ou Pastèque</p> <p style="text-align: right;">---</p> <p style="text-align: right;"> Salade verte ---</p> <p style="text-align: right;">Cœur de merlu beurre blanc Brocoli</p> <p style="text-align: right;">---</p> <p style="text-align: right;">Riz au lait bio local ou Fromage ou laitage</p> <p style="text-align: right;">---</p> <p style="text-align: right;"> Fruit frais ou compote </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**