

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 11 AU 15 JANVIER 2021

lundi 11 Janvier	mardi 12 Janvier
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 75%;"> <p style="text-align: center;">céleri remoulade ☺</p> <p style="text-align: center;">tomate mozza ☺</p> <p style="text-align: center;">potage ☺</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;"> sauté de dinde champignons riz ☺</p> <p style="text-align: center;">fromage enveloppé ou novly ou entremet chocolat</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">jus de fruits 100% pur jus ou banane</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: 75%;"> <p style="text-align: center;">farfalle crabe ☺</p> <p style="text-align: center;">frisée aux lardons ☺</p> <p style="text-align: center;">potage ☺</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;"> palette de porc provencale épinard à la crème ☺</p> <p style="text-align: center;">fromage à la coupe ou petit suisse ou mousse poire</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">fruits de saison compote</p> </div> </div>
toutes les sauces sont en libre service à côté du self	
jeudi 14 Janvier	vendredi 15 Janvier
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 75%;"> <p style="text-align: center;">rilette du mans</p> <p style="text-align: center;">jambon blanc</p> <p style="text-align: center;">Potage ☺</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;">dos de colin sauce citronné brocolis</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">fromage à la coupe ou yaourt à boire ou fromage blanc sucré</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">fruits frais far breton ☺</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: 75%;"> <p style="text-align: center;">salade composé ☺</p> <p style="text-align: center;"><i>salade, chèvre, œuf, tomate, croûtons</i></p> <p style="text-align: center;">salade vendéenne ☺</p> <p style="text-align: center;">Potage ☺</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;"> raclette</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">fromage enveloppé ou crème dessert ou tiramisu ☺</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">jus de fruits 100% pur jus fruits 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 18 au 22 Janvier 2021

lundi 18 Janvier	mardi 19 janvier
<div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> Quiche de poisson</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> surimi mayo</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> Potage </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> --- salade verte</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> torti bolognaises</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> Fromage enveloppé</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> yaourt aromatisé ou mousse chocolat blanc</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> --- jus de fruits 100% pur jus ou ananas frais</div>	<div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> perle de lardons </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> salade strasbourgeoise </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> Potage </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> --- salade verte</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> escalope de dinde sce champignons </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> pommes poêlées ou carottes poêlés</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 liégeois ou charlotte caramel</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> --- fruits de saison ou Sabayon Fruits</div>

toutes les sauces sont en libre service à côté du self

jeudi 21 Janvier	vendredi 22 Janvier
<div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> salade avocat surimi </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> concombre crème </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> Potage </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> --- salade verte</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> émincé porc sauce échalotte</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> flageolets verts </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> --- fromage à la coupe ou novly</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> --- fruits de saison paris brest</div>	<div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> salade cote ouest</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> salade Ebly au poulet grillé </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <i>blé- volaille-œuf durs-carotte-tomate-vinaigrette</i></div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> Potage </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> --- salade verte</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> poisson bordelaise </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> purée de potiron</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> --- fromage enveloppé ou Mousse choco ou ile flottante</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> --- jus de fruits 100% pur jus 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
certifié**

OGEC Collège Saint-Anne

Service Restauration

menu du 25 au 29 janvier 2021

lundi 25 Janvier	mardi 26 Janvier
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">rilette de thon ☺</div> <div style="width: 15%;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">beurre de sardine</div> <div style="width: 15%;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">potage ☺</div> <div style="width: 15%;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">salade verte</div> <div style="width: 15%;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;"> cervelas orloff ☺ </div> <div style="width: 15%;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">purée de pomme de terre</div> <div style="width: 15%;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">fromage enveloppé</div> <div style="width: 15%;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">ou petit suisse ou pana cotta</div> <div style="width: 15%;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">jus de fruits 100% pur jus banane</div> <div style="width: 15%;"></div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">taboulet à l'orientale</div> <div style="width: 15%;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">tricolore aux légumes ☺</div> <div style="width: 15%;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">Potage ☺</div> <div style="width: 15%;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">salade verte</div> <div style="width: 15%;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">chili végétal ☺</div> <div style="width: 15%;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">fromage enveloppé</div> <div style="width: 15%;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">ou yaourt à boire ou fromage blanc bio local</div> <div style="width: 15%;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">fruits de saison</div> <div style="width: 15%;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">tarte tatin ☺</div> <div style="width: 15%;"></div> </div>
toutes les sauces sont en libre service à côté du self	
jeudi 28 janvier	vendredi 29 janvier
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">croque monsieur</div> <div style="width: 15%;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">friand aux fromages</div> <div style="width: 15%;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">Potage ☺</div> <div style="width: 15%;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">salade verte</div> <div style="width: 15%;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">haché de veau</div> <div style="width: 15%;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">écrasé de patate douce ☺</div> <div style="width: 15%;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">Tomme d'anjou bio local</div> <div style="width: 15%;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">crème dessert ou pain perdu</div> <div style="width: 15%;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">Fruits de saison</div> <div style="width: 15%;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">crumble aux fruits ☺</div> <div style="width: 15%;"></div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">salade concombre à la moutarde ☺</div> <div style="width: 15%;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">salade avocat aux crabes</div> <div style="width: 15%;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">Potage ☺</div> <div style="width: 15%;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">salade verte</div> <div style="width: 15%;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">Poisson frais au beurre blanc ☺</div> <div style="width: 15%;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">semoule</div> <div style="width: 15%;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">fromage enveloppé</div> <div style="width: 15%;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">yaourt ou genoise mousse mangue</div> <div style="width: 15%;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">jus de fruits 100% pur jus</div> <div style="width: 15%;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">fruits frais</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 1 Février au 5 Février 2021

lundi 1 Février	mardi 2 Février
salade jambon gesiers fromage ☺ <small>laitue-jambon-fromage-gésiers-tomate-croûtons-vinaigrette</small>	rillettes de poisson ☺ <small>miette de crabe-poisson blanc-miette de saumon-mayonnaise-balsamique</small>
œuf dur mayo	Terrine de poisson ☺ <small>poisson blanc-saumon-crème liquide-œuf entier-jus de citron</small>
Potage ☺ ---	Potage ☺ ---
salade verte ---	salade verte ---
cachito de dinde mariné petit pois carottes ☺ ---	pates carbonara ☺ ---
fromage enveloppé ou yaourt ou bavaroise fraise ---	fromage a la coupe ou liégeois ou pot de crème choco noisette ---
jus de fruits 100% pur jus ou fruit	fruits frais ou compote

toutes les sauces sont en libre service à côté du self

jeudi 4 Février	vendredi 5 Février
carottes rapées ☺	Salade Niçoise ☺ <small>riz-thon-œuf-tomate-mâis-vinaigrette</small>
macédoines aux œufs ☺	salade marito ☺
Potage ☺ ---	Potage ☺ ---
salade verte ---	Salade verte ---
bœuf bourguignon Gratin dauphinois ☺ ---	nugget de poisson purée de céleri ou fenouil ☺ ---
fromage à la coupe ou Novly ---	Fromage enveloppé ou ile flottante ou mousse choco ---
fruits frais ou cocktail de fruit	jus de fruits 100% pur jus fruits frais

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 22 Février au 26 Février 2021

lundi 22 Février	mardi 23 Février
<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;">betteraves vianagrette</p> <p style="text-align: center;">Salade Augustin ☺ haricot vert-dinde-cœur durs-tomate-vinaigrette balasamique</p> <p style="text-align: center;">Potage ☺ ---</p> <p style="text-align: center;">Salade verte ---</p> <p style="text-align: center;">Poêlée lyonnaise ☺ ---</p> <p style="text-align: center;">fromage enveloppé ou petit suisse ou yaourt ---</p> <p style="text-align: center;">Jus de fruits 100% pur jus ou ananas</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;">pizza royale</p> <p style="text-align: center;">tarte 3 fromages</p> <p style="text-align: center;">Potage ☺ ---</p> <p style="text-align: center;">Salade verte ---</p> <p style="text-align: center;"> sauté canard au miel ☺ gratin choux fleur ☺ --- </p> <p style="text-align: center;">fromage à la coupe ou crème dessert ou tarte chocolat ---</p> <p style="text-align: center;">Fruits frais ou pomme cuite ☺</p> </div> </div>

toutes les sauces sont en libre service à côté du self

jeudi 25 Février	vendredi 26 Février
<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 choux chef ☺</p> <p style="text-align: center;">tarte aux poireaux ☺</p> <p style="text-align: center;">Potage ☺ ---</p> <p style="text-align: center;">Salade verte ---</p> <p style="text-align: center;">émietté de thon à la tomate ☺ riz 3 couleurs ☺ ---</p> <p style="text-align: center;">Fromage à la coupe ou ou yaourt ou crème catalane chocolat ---</p> <p style="text-align: center;">Fruits frais ou mauléonnais local</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;">trio de légumes</p> <p style="text-align: center;">salade composé</p> <p style="text-align: center;">potage</p> <p style="text-align: center;">salade verte</p> <p style="text-align: center;">pané épinard emmental blé frites</p> <p style="text-align: center;">fromage enveloppé ou yaourt</p> <p style="text-align: center;">jus de fruits 100% pur jus fruits 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**

