

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 24 au 28 mai 2021

lundi 24 mai	mardi 25 mai
<div style="background-color: yellow; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">LUNDI</div> <div style="background-color: yellow; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">DE LA</div> <div style="background-color: yellow; padding: 5px;">PENTECOTE</div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: orange;"></div> <div>salade piémontaise </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: orange;"></div> <div><i>pomme de terre-jambon-œuf durs-tomate-mayonn</i></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: orange;"></div> <div>salade strasbourgeoise </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green;"></div> <div><i>pomme de terre-saucisse-œuf-cervelas-carotte-vinaigrette</i></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green;"></div> <div>Melon</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green;"></div> <div>---</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green;"></div> <div>salade verte</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green;"></div> <div>---</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: red;"></div> <div> filet de poulet sauce cidre</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green;"></div> <div>carottes poêlées </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green;"></div> <div>---</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: blue;"></div> <div>fromage à la coupe</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: blue;"></div> <div>ou liégeois ou charlotte aux fruits</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: blue;"></div> <div>---</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green;"></div> <div>fruits de saison</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green;"></div> <div>ou sabayon de fruits</div> </div>
toutes les sauces sont en libre service à côté du self	
jeudi 27 mai	vendredi 28 mai
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green;"></div> <div>concombre à l'ail et aux fines herbes </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green;"></div> <div>betteraves rémoulade </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green;"></div> <div>pastèque</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green;"></div> <div>---</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green;"></div> <div>salade verte</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: red;"></div> <div> émincé de porc</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: orange;"></div> <div>flageolets verts </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: orange;"></div> <div>---</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: blue;"></div> <div>fromage enveloppé </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: blue;"></div> <div>ou novly ou crème caramel maison</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: blue;"></div> <div>---</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green;"></div> <div>fruits de saison </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: orange;"></div> <div>ou paris brest</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: orange;"></div> <div>taboulé à la menthe </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: orange;"></div> <div>salade côte ouest </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: orange;"></div> <div><i>blé-œuf-thon-tomates-mayonnaise citronné</i></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green;"></div> <div>Melon</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green;"></div> <div>---</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green;"></div> <div>salade verte</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green;"></div> <div>---</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: red;"></div> <div>dos de colin sauce basilic</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green;"></div> <div>poireaux émincés </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green;"></div> <div>---</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: blue;"></div> <div>fromage à la coupe</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: blue;"></div> <div>ou mousse au chocolat ou île flottante</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: blue;"></div> <div>---</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green;"></div> <div>jus de fruit 100% pur jus </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: green;"></div> <div>fruits frais 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 certifiée

OGEC Collège Saint-Anne Service Restauration

menu du 31 mai au 4 juin 2021

lundi 31 mai	mardi 1 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;">salade totem </p> <p style="text-align: center;"><i>thon-mais-oeuf dur-tomate-mayonnaise</i></p> <p style="text-align: center;">sardinade</p> <p style="text-align: center;">melon ---</p> <p style="text-align: center;">salade verte ---</p> <p style="text-align: center;">knacki </p> <p style="text-align: center;">purée de pomme de terre ---</p> <p style="text-align: center;">fromage enveloppé yaourt ou pot de crème chocolat noisette ---</p> <p style="text-align: center;">jus de fruits 100% pur jus ou fruit frais </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;">saucisse à l'ail </p> <p style="text-align: center;">paté de campagne </p> <p style="text-align: center;">pastèque ---</p> <p style="text-align: center;">salade verte ---</p> <p style="text-align: center;">émincé de bœuf ratatouille </p> <p style="text-align: center;">fromage à la coupe ou yaourt à boire ou fromage blanc vanille ---</p> <p style="text-align: center;">fruits de saison ou feuilleté de fruits </p> </div> </div>
toutes les sauces sont en libre service à côté du self	
jeudi 3 juin	vendredi 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;">friand fromage </p> <p style="text-align: center;">feuilleté hot dog </p> <p style="text-align: center;">melon ---</p> <p style="text-align: center;">salade verte ---</p> <p style="text-align: center;"> haché de veau haricots verts poêlés</p> <p style="text-align: center;">fromage à la coupe ou crème dessert ou pain perdu </p> <p style="text-align: center;">fruits frais crumble de 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;">concombre à la crème </p> <p style="text-align: center;">salade tomate jambon féta </p> <p style="text-align: center;">pastèque ---</p> <p style="text-align: center;">salade verte ---</p> <p style="text-align: center;">poisson frais beurre blanc pommes de terre vapeur </p> <p style="text-align: center;">fromage enveloppé ou yaourt ---</p> <p style="text-align: center;">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	
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 7 au 11 juin 2021

lundi 7 juin	mardi 8 juin
<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>œufs durs mayo</p> <p>salade périgourdine </p> <p>melon</p> <p>salade verte</p> <p>cordons bleus petit pois carottes </p> <p>fromage enveloppé ou yaourt ou bavaroise mangue</p> <p>jus de fruits 100% fruits 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>sardinade </p> <p>rillettes de poisson </p> <p>pastèque ---</p> <p>salade verte ---</p> <p> jambon grill gratin de PDT courgette ---</p> <p>fromage enveloppé ou liègeois ou pot de crème ---</p> <p>fruits de saison compote </p> </div> </div>
toutes les sauces sont en libre service à côté du self	
jeudi 10 juin	vendredi 11 juin
<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>melon</p> <p>pastèque</p> <p>---</p> <p>salade verte ---</p> <p> émincé de veau lentilles </p> <p>---</p> <p>fromage à la coupe novly</p> <p>---</p> <p>fruits de saison tarte aux fruits </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>salade tricolore au jambon <i>torti-dés d'épaule-fromage-tomate-cornichons</i> perle aux lardons <i>perle-tomates-lardons-carotte-vinaigrette balsamique</i> pastèque ---</p> <p>salade verte ---</p> <p>nuggets de poisson sauce tartare purée de trois légumes ---</p> <p>fromage enveloppé ou mousse au chocolat ou île flottante ---</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 certifiée

OGEC Collège Saint-Anne

Service Restauration

menu du 14 au 18 juin 2021

lundi 14 juin	mardi 15 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: center;">Melon</p> <p style="text-align: center;">Pastèque</p> <p style="text-align: center;">Pamplemousse ---</p> <p style="text-align: center;">salade verte ---</p> <p style="text-align: center;">sauté de poulet tomate </p> <p style="text-align: center;">Riz ---</p> <p style="text-align: center;">fromage enveloppé ou novly ou entremet ---</p> <p style="text-align: center;">jus de fruits 100% pur jus ou fruits 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;">pépinettes au jambon </p> <p style="text-align: center;"><i>pépinette-épaule-fromage-tomate-mayonnaise</i></p> <p style="text-align: center;">Frisée aux lardons </p> <p style="text-align: center;"><i>frisé-fromage-œuf-tomate-croutons-lardon chaud-crème xères</i></p> <p style="text-align: center;">avocat ---</p> <p style="text-align: center;">salade verte ---</p> <p style="text-align: center;">Palette de porc à la moutarde </p> <p style="text-align: center;">épinards à la crème </p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">fromage enveloppé ou petit suisse ou mousse à la fraise ---</p> <p style="text-align: center;">fruits de saison ou compote </p> </div> <div style="width: 10%; text-align: center;"> </div> </div>
toutes les sauces sont en libre service à côté du self	
jeudi 17 juin	vendredi 18 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: center;">menu pique - nique</p> <p style="text-align: center;">melon</p> <p style="text-align: center;">sandwich jambon dinde fromage</p> <p style="text-align: center;">chips</p> <p style="text-align: center;">YAB vanille</p> <p style="text-align: center;">donuts chocolat</p> <p style="text-align: center;">jus de fruits</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;">Radis beurre</p> <p style="text-align: center;">salade vendéenne </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;">steack frites </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 fruit de saison </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 21 au 25 juin 2021

lundi 21 juin	mardi 22 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: right;">☰</p> <p>salade de tomate mozzarella</p> <p style="text-align: center;">Melon</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> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <p>Hachis parmentier</p> <p style="text-align: right;">☰</p> </div> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">fromage enveloppé yaourt ou petit suisse</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">jus de fruits 100% pur jus ou fruits frais de saison</p> <div style="text-align: right;"> </div> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 80%;"> <p>quiche de poisson</p> <p style="text-align: center;">pizza royale</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> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <p>sauté de canard</p> <p style="text-align: right;">☰</p> </div> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">poêlée méridionale (Haricot verts, aubergine, poivrons, oignons)</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">fromage enveloppé liégeois ou tarte au chocolat</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">fruits frais de saison ou pommes cuites</p> <div style="text-align: right;"> <p style="margin-top: 5px;">☰</p> </div> </div> </div>
toutes les sauces sont en libre service à côté du self	
jeudi 24 juin	vendredi 25 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: right;">☰</p> <p>concombre à la crème</p> <p style="text-align: center;">Radis beurre</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> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <p>émietté de thon à la tomate riz</p> <p style="text-align: right;">☰</p> </div> <p style="text-align: center;">---</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <p>fromage à la coupe ou ou yaourt ou pot de crème fraise</p> <p style="text-align: right;">☰</p> </div> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">fruits de saison ou cocktail de fruits</p> <div style="text-align: right;"> </div> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 80%;"> <p>tomates échalottes</p> <p style="text-align: right;">☰</p> <p>salade composé</p> <p style="text-align: right;">☰</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> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <p>chipolatas moquettes</p> <p style="text-align: right;">☰</p> </div> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">fromage ou laitage</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">jus de fruits fruits frais</p> <div style="text-align: right;"> </div> </div> </div>
toutes les sauces sont en libre service à côté du self	
<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
certifiée