

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 21 au 25 Novembre 2022

lundi 21 Novembre	mardi 22 Novembre
<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>Céleri rémoulade </p> <p>salade composé </p> <p>potage </p> <p>---</p> <p>salade verte</p> <p>---</p> <p>Coquillettes </p> <p>Boulette de légumes bio sauce tomate</p> <p>---</p> <p> fromage enveloppé </p> <p>ou novly ou riz au lait bio gaborit local Maulévrier</p> <p>---</p> <p> jus de fruits 100% pur jus ou fruits frais </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>Friands au fromages</p> <p>Feuilleté hot dog</p> <p>potage ou pamplemousse </p> <p>---</p> <p>salade verte </p> <p>---</p> <p>Paupiette de dinde au cidre</p> <p>Pommes poêlées</p> <p>---</p> <p>fromage a la coupe</p> <p>ou petit suisse ou mousse caramel beurre salé</p> <p>---</p> <p> fruits de saison compote </p> </div> </div>
<b>TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF</b>	
jeudi 24 Novembre	vendredi 25 Novembre
<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>Carottes râpées </p> <p>Courgettes rémoulade </p> <p>potage ou poireaux à la vinaigrette </p> <p>---</p> <p>salade verte</p> <p>---</p> <p> Tartiflette </p> <p>---</p> <p>fromage à la coupe</p> <p>yaourt ou paris brest</p> <p>---</p> <p> Jus de fruit fruits frais </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 de pâte tricolore </p> <p>Salade de perle marine </p> <p>potage ou chou fleur </p> <p>---</p> <p>salade verte</p> <p>---</p> <p>poisson frais béarnaise </p> <p>Brocoli</p> <p>---</p> <p>fromage enveloppé</p> <p>ou yaourt</p> <p>---</p> <p> fruits de saison </p> <p>ou cocktail de fruit</p> </div> </div>
<b>TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF</b>	
<b>nous nous réservons le droit de modifier les menus en cas d'intempérie, de rupture produits ou de soucis de stockage</b>	
lien :	<a href="mailto:apersmauleon@gmail.com" style="color: blue; text-decoration: underline;">apersmauleon@gmail.com</a>

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 28 Novembre au 2 Décembre 2022**

lundi 28 Novembre	mardi 29 Novembre
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 80%;"> <p>Salade coleslaw </p> <p>Salade vendéenne </p> <p>Potage/ avocat </p> <p>--- salade verte</p> <p>--- Couscous de volaille </p> <p>Semoule</p> <p>--- Fromage enveloppé ou yaourt</p> <p>--- 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>Méli-mélo de légumes </p> <p>Salade composé </p> <p>Potage/ poireaux vinaigrette </p> <p>--- salade verte</p> <p>--- Poêlé de pomme de terre </p> <p>carottes haricots verts</p> <p>--- fromage à la coupe ou liégeois</p> <p>--- fruits de saison  ou Sabayon Fruits </p> </div> <div style="width: 10%; text-align: center;">  </div> </div>
<b>TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF</b>	

jeudi 1 Décembre	vendredi 2 Décembre
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 80%;"> <p>Rillettes de thon </p> <p>Maquereaux moutarde</p> <p>Potage/pamplemousse</p> <p>--- salade verte</p> <p>--- Steack haché de bœuf </p> <p>Gratin dauphinois </p> <p>--- Fromage local " Bio Gaborit Maulévrier " mousse au chocolat ou île flottante</p> <p>--- fruits de saison </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>Carottes râpées </p> <p>Betteraves rémoulade </p> <p>Potage/ chou fleur vinaigrette </p> <p>--- salade verte</p> <p>--- Dos de lieu jus crème </p> <p>Riz</p> <p>--- fromage enveloppé laitage ou crème brûlée</p> <p>--- Jus de fruits 100% pur jus  ou fruit de saison </p> </div> <div style="width: 10%; text-align: center;">  </div> </div>
<b>TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF</b>	

**nous nous réservons le droit de modifier les menus en cas d'intempérie, de rupture produits ou de soucis de stockage**

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 5 au 9 Décembre 2022**

lundi 5 Décembre	mardi 6 Décembre
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 85%;"> <p style="text-align: center;">Salade croquante <span style="float: right;">☺</span></p> <p style="text-align: center;">Salade composé <span style="float: right;">☺</span></p> <p style="text-align: center;">☺ potage ou pamplemousse ---</p> <p style="text-align: center;">              salade verte              ---         </p> <p style="text-align: center;">Lasagnes à la bolognaise Salade verte ---</p> <p style="text-align: center;">fromage enveloppé ou petit suisse ou entremet ---</p> <p style="text-align: center;">              jus de fruits 100% pur jus fruits frais <span style="float: right;"></span> </p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 85%;"> <p style="text-align: center;">Betteraves aux pommes <span style="float: right;">☺</span></p> <p style="text-align: center;">Salade de chèvre chaud <span style="float: right;">☺</span></p> <p style="text-align: center;">potage ou avocat <span style="float: right;">☺</span> ---</p> <p style="text-align: center;">              salade verte              ---         </p> <p style="text-align: center;">Fondant de porc <span style="float: right;">☺</span> Mogettes de vendée ---</p> <p style="text-align: center;">              fromage à la coupe <span style="float: right;">☺</span>              crème dessert ou brioche façon pain perdu              ---         </p> <p style="text-align: center;">              fruits de saison <span style="float: right;"></span>              Compote         </p> </div> </div>

**TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF**

jeudi 8 Décembre	vendredi 9 Décembre
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 85%;"> <p style="text-align: center;">Salade jambon gésiers fromage <span style="float: right;">☺</span></p> <p style="text-align: center;">Salade périgourdine <span style="float: right;">☺</span></p> <p style="text-align: center;">potage ou poireaux vinaigrette <span style="float: right;">☺</span> ---</p> <p style="text-align: center;">              salade verte              ---         </p> <p style="text-align: center;">Blanquette de veau <span style="float: right;">☺</span> Haricots verts <span style="float: right;"></span> ---</p> <p style="text-align: center;">Fromage à la coupe ou yaourt à boire ou Fromage blanc vanillé bio Gaborit Maulévrier ---</p> <p style="text-align: center;">              Fruits de saison <span style="float: right;"></span> <span style="float: right;">☺</span>              compote         </p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 85%;"> <p style="text-align: center;">Carpaccio Tomate Féta <span style="float: right;">☺</span></p> <p style="text-align: center;">Frisée gruyère lardons <span style="float: right;">☺</span></p> <p style="text-align: center;">Potage <span style="float: right;">☺</span></p> <p style="text-align: center;">salade verte ---</p> <p style="text-align: center;">Cœur de merlu citronné Semoule <span style="float: right;">☺</span> ---</p> <p style="text-align: center;">fromage enveloppé Muffin caramel beurre salé ---</p> <p style="text-align: center;">              jus de fruits 100% pur jus <span style="float: right;"></span>              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](mailto: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 12 au 16 Décembre 2022**

lundi 12 Décembre	mardi 13 Décembre
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 85%;"> <p style="text-align: center;">œufs durs mayonnaise</p> <p style="text-align: center;">salade du pêcheur ☺</p> <p style="text-align: center;">potage de légumes ou chou fleur vinaigrette ☺</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; align-items: center; justify-content: center;"> <p style="text-align: center;">Haché poulet</p> </div> <p style="text-align: center;">Petit pois ☺</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">fromage enveloppé ou yaourt ou bavaois ☺</p> <p style="text-align: center;">---</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <p style="text-align: center;">jus de fruits 100% pur jus ou fruit frais</p> </div> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 85%;"> <p style="text-align: center;">Salade choux chef ☺</p> <p style="text-align: center;">Courgette rémoulade ☺</p> <p style="text-align: center;">potage ou pamplemousse ☺</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; align-items: center; justify-content: center;"> <p style="text-align: center;">Chipolatas ketchup</p> </div> <p style="text-align: center;">Frites</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">fromage enveloppé ou liégeois ou pot de crème</p> <p style="text-align: center;">---</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <p style="text-align: center;">fruits de saison compote de pomme</p> </div> </div> </div>

**TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF**

jeudi 15 Décembre	vendredi 16 Décembre
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 85%;"> <p style="text-align: center;">tomate féta ☺</p> <p style="text-align: center;">Betterave vinaigrette ☺</p> <p style="text-align: center;">☺ velouté de légumes ou avocat</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;">Lasagnes de légumes</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">fromage à la coupe ou crème dessert ou novly</p> <p style="text-align: center;">---</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <p style="text-align: center;">fruits de saison tarte bourdaloue</p> </div> </div> </div>	<div style="background-color: yellow; padding: 20px; border: 1px solid black; width: 100%;"> <p style="font-size: 1.2em; margin: 0;"><b>REPAS DE NOEL</b></p> </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](mailto: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 2 au 6 Janvier 2023**

lundi 2 Janvier	mardi 3 Janvier
	 Rilette de thon   beurre de sardine   Potage ou poireau vinaigrette  ---  Salade verte ---  Ravioli  Sauce tomate  ---  fromage à la coupe  ou liégeois ---   Fruits frais   Jus de fruit
jeudi 5 Janvier	vendredi 6 Janvier
 Macédoine surimi   Salade côte ouest   Potage ou chou vinaigrette  ---  Salade verte ---  Pizza au fromage  ---  Fromage à la coupe   laitage Pot de crème   Fruits frais   Compote	 Salade vendéenne   Salade composé   Potage ou asperge crème citronné  ---  Salade verte ---  Raclette   ---  fromage enveloppé   laitage ou mousse chocolat poire   Fruits frais   Galette des rois
<b>TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF</b>	
<b>nous nous réservons le droit de modifier les menus en cas d'intempérie, de rupture produits ou de soucis de stockage</b>	
lien :	<a href="mailto:apersmauleon@gmail.com">apersmauleon@gmail.com</a>

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**