

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 22 au 26 mai 2023

lundi 22 mai	mardi 23 mai
<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 tomate au thon </p> <p>Concombre à la crème </p> <p>Pastèque --- salade verte --- Couscous de légumes Semoule </p> <p>--- Fromage individuel bio ou ou liégeois ou entremet </p> <p>--- fruits de saison ou jus de fruit </p> </div> <div style="width: 10%; text-align: center;"> </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>Pâté de campagne </p> <p>Rosette au beurre</p> <p>Melon --- salade verte --- Chipolatas de volaille Epinard à la crème </p> <p>--- fromage à la coupe ou liégeois ou charlotte aux fraise --- fruits de saison compote </p> </div> <div style="width: 10%; text-align: center;"> </div> </div>
TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF	
jeudi 25 mai	vendredi 26 mai
<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 mayonnaise </p> <p>Salade de bouchée de tomate au chèvre</p> <p>pastèque --- salade verte --- Boul'bœuf au jus de veau lié Haricot vert </p> <p>--- Fromage à la coupe ou Paris Brest ou laitage </p> <p>--- fruits de saison </p> </div> <div style="width: 10%; text-align: center;"> </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>Radis beurre </p> <p>Salade césar </p> <p>Melon --- salade verte --- Cœur de merlu beurre blanc semoule </p> <p>--- Fromage individuel ou Laitage ou charlotte chocolat poire --- jus de fruit 100% pur jus fruits frais 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 29 mai au 2 juin 2023

lundi 29 mai	mardi 30 mai
LUNDI	Pastèque
DE	Melon
PENTECOTE	Avocat

	salade verte

	Lasagnes à la bolognaise

	fromage à la coupe ou yaourt ou charlotte aux fruits

	fruits de saison ou jus de fruits

TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF

jeudi 1 juin	vendredi 2 juin
Salade de perle aux lardons	concombre à la crème
Pépinette au thon	Salade composée
Melon	pastèque
---	---
salade verte	salade verte
---	---
Poisson provençale	Steack de bœuf
Brocoli	Frites
Fromage blanc local bio " Gaborit Maulévrier "	Fromage individuel
ou fromage à la coupe ou laitage	ou yaourt
---	---
fruits frais	fruits de saison
Jus de fruit	ou ananas chantilly

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 5 au 9 juin 2023

lundi 5 juin	mardi 6 juin
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 60%;">Tomates au surimi </div> <div style="width: 15%;"></div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 60%;">Friand au fromages</div> <div style="width: 15%;"></div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 60%;">Carottes râpées </div> <div style="width: 15%;"></div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 60%;">Pizza royal</div> <div style="width: 15%;"></div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 60%;">melon</div> <div style="width: 15%;"></div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 60%;">pastèque</div> <div style="width: 15%;"></div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 60%;">--- salade verte</div> <div style="width: 15%;"></div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 60%;">salade verte</div> <div style="width: 15%;"></div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 60%;"> Pâtes à la carbonara </div> <div style="width: 15%;"></div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 60%;"> Boul' veau jus lié gratin de chou fleur </div> <div style="width: 15%;"></div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 60%;">Petits suisse ou Fromage individuel ou yaourt ou entremet vanille au chocolat</div> <div style="width: 15%;"></div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 60%;">fromage à la coupe ou fromage blanc ou yaourt à boire</div> <div style="width: 15%;"></div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 60%;">jus de fruits 100% fruits fruits de saison </div> <div style="width: 15%;"></div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 60%;">fruits de saison ou gratin de fruit </div> <div style="width: 15%;"></div> </div>

TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF

jeudi 8 juin	vendredi 9 juin
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 60%;">melon</div> <div style="width: 15%;"></div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 60%;">Macédoine de légumes </div> <div style="width: 15%;"></div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 60%;">pastèque</div> <div style="width: 15%;"></div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 60%;">Salade composée et toast au chèvre </div> <div style="width: 15%;"></div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 60%;">Avocat</div> <div style="width: 15%;"></div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 60%;">Pamplemousse</div> <div style="width: 15%;"></div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 60%;">--- salade verte</div> <div style="width: 15%;"></div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 60%;">salade verte</div> <div style="width: 15%;"></div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 60%;"> Chipolatas de porc Mogettes de vendée </div> <div style="width: 15%;"></div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 60%;"> Dos de lieu sauce curry Pomme de terre vapeur </div> <div style="width: 15%;"></div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 60%;">fromage à la coupe ou crème dessert ou brioche pané coulis fraise chantilly</div> <div style="width: 15%;"></div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 60%;">fromage enveloppé ou laitage ou crème anglaise brownie chocolat et caramel</div> <div style="width: 15%;"></div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 60%;">fruits de saison ou Cube de poire framboise </div> <div style="width: 15%;"></div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 60%;">jus de fruits 100% pur jus ou fruits de saison </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 certifiée

OGEC Collège Saint-Anne Service Restauration

menu du 12 au 16 juin 2023

lundi 12 juin	mardi 13 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 style="text-align: center;">Œufs durs mayonnaise</p> <p style="text-align: center;">Salade composée ☺</p> <p style="text-align: center;">Melon --- salade verte ---</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <p style="text-align: center;">Nugget de poulet Petit pois ☺</p> </div> <p style="text-align: center;">--- Yaourt à boire ou bavarois ou fromage individuel ---</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <p style="text-align: center;">jus de fruits 100% pur jus ou fruits frais</p> </div> </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;">Carpaccio de tomates jambon féta ☺</p> <p style="text-align: center;">Concombre au boursin ☺</p> <p style="text-align: center;">Pastèque --- salade verte ---</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <p style="text-align: center;">Ravioli à la bolognaise ---</p> </div> <p style="text-align: center;">Fromage à la coupe ou liégeois ou Pot de crème chocolat noisette ---</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <p style="text-align: center;">fruits de saison ou compote</p> </div> </div> </div>

TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF

jeudi 15 juin	vendredi 16 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 style="text-align: center;">Salade tricolore au jambon ☺</p> <p style="text-align: center;">Salade côte ouest ☺</p> <p style="text-align: center;">melon --- salade verte ---</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <p style="text-align: center;">Poisson pané sauce tartare Purée de trois légumes ☺</p> </div> <p style="text-align: center;">--- fromage à la coupe ou petit suisse ---</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <p style="text-align: center;">fruits de saison ou tarte au fruit</p> </div> </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;">Betteraves vinaigrette ☺</p> <p style="text-align: center;">Salade texane ☺</p> <p style="text-align: center;">pastèque --- salade verte ---</p> <p style="text-align: center;">Croq fromage Flageolet ---</p> <p style="text-align: center;">fromage enveloppé ou île flottante ou mousse au chocolat ☺</p> <p style="text-align: center;">--- Jus de fruits 100% pur jus fruit de saison</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> </div> </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 19 au 23 juin 2023

lundi 19 juin	mardi 20 juin
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">Concombre au fromage blanc ☺</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">Salade niçoise ☺</div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">Tomates à l'échalotte ☺</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">Salade sud ouest ☺</div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">pastèque ---</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">Pastèque ---</div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">salade verte ---</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">salade verte ---</div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">Knacki ☺</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;"> Rôti de dinde à la crème ☺ </div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">Purée de pomme de terre ---</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">Poêlées de carottes ---</div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">fromage enveloppé</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">fromage enveloppé</div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">yaourt ou petit suisse ---</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">liégeois ou tarte au chocolat ☺</div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">cube de poire au chocolat ou fruits frais de saison </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;"> fruits frais de saison ou Jus de fruit ☺ </div> </div>

TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF

jeudi 22 juin	vendredi 23 juin
<div style="background-color: yellow; text-align: center; padding: 5px;">PIQUE NIQUE</div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">Salade de tomate fromage maïs</div> </div>
<div style="background-color: yellow; text-align: center; padding: 5px;">FIN D'ANNEE</div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">Salade composé</div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">Melon ---</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">Pastèque ---</div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">Sandwich jambon beurre</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">salade verte ---</div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">chips ☺</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">Chili de légumes Riz</div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">Emmental ---</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">Crêpe chocolat chantilly ou Fromage individuel ou laitage</div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">---</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">---</div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">Nectarine</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;"> 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