

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 lundi 4 au vendredi 8 septembre 2023

lundi 4 septembre	mardi 5 septembre
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 100%; border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; margin-right: 5px;"> <div style="background-color: orange; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: orange; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: green; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: red; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: green; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: cyan; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: blue; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: green; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: magenta; height: 20px;"></div> </div> <div style="flex-grow: 1;"> <p style="text-align: center;">  Pâté de campagne ou Saucisson à l'ail ou  Pastèque ----- Aiguillettes de poulet jus crémé Carottes poêlées  ----- Fromage à la coupe ou petit suisse ou mousse -----  Fruit frais ou compote </p> </div> </div>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 100%; border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; margin-right: 5px;"> <div style="background-color: green; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: green; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: green; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: orange; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: green; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: cyan; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: blue; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: green; height: 20px;"></div> </div> <div style="flex-grow: 1;"> <p style="text-align: center;"> Radis beurre  ou Salade composée ou Melon ----- Salade verte ----- Tortellini tricolore aux trois fromages Sauce tomates  ----- Fromage à la coupe ou novly ou Entremet chocolat -----  Jus de fruit ou Fruit frais </p> </div> </div>
TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF	

jeudi 7 septembre	vendredi 8 septembre
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 100%; border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; margin-right: 5px;"> <div style="background-color: orange; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: orange; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: green; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: red; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: green; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: cyan; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: blue; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: green; height: 20px;"></div> </div> <div style="flex-grow: 1;"> <p style="text-align: center;"> Salade de perles marine  ou Salade niçoise  ou Pastèque -----  Salade verte ----- Dos de lieu beurre blanc  Brocoli  ----- Fromage à la coupe bio local ou Yaourt à boire -----  Fruit frais ou génoise à la confiture </p> </div> </div>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 100%; border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; margin-right: 5px;"> <div style="background-color: green; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: green; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: green; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: red; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: orange; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: cyan; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: blue; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: green; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: magenta; height: 20px;"></div> </div> <div style="flex-grow: 1;"> <p style="text-align: center;"> Concombre à la crème  ou Tomates mozzarella  ou Melon ----- Salade verte -----  Potatoes burger Salade verte ----- Donuts au chocolat crème anglaise ou laitage ou fromage individuel -----  Fruit frais  fruit au sirop </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 lundi 11 au vendredi 15 septembre 2023

lundi 11 septembre	mardi 12 septembre
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-left: 10px;"> <p>Emincé de tomates aux fromages ☰ ou Salade composé au chèvre et lardons ou Melon ☰ ----- Salade verte ----- Lasagnes De légumes ----- Fromage à la coupe ou Liégeois ou charlotte aux fraises ----- Fruit frais ou Compote</p> </div> </div>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-left: 10px;"> <p>Melon ou Pastèque ou Avocat ----- Escalope de dinde à la crème Blé ----- Fromage individuel ou Laitage ----- Fruit ou Jus de fruit local bio </p> </div> </div>
TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF	

jeudi 14 septembre	vendredi 15 septembre
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-left: 10px;"> <p>Feuilleté aux fromages ou Pizza royale ou Pastèque ----- Poisson provençale Purée de courgette ----- Fromage à la coupe ou panna cotta ou laitage ----- Fruit frais ou jus de fruit jus de fruit " bio local " </p> </div> </div>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-left: 10px;"> <p>☰ Beurre de sardine ou ☰ Rillettes de thon ou Melon ----- Steack de bœuf Frites ----- Fromage individuel ou île flottante ou Mousse au chocolat ----- Fruits frais de saison ou Cocktail de fruit</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 lundi 18 au vendredi 22 septembre 2023

lundi 18 septembre	mardi 19 septembre
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> </div> <div style="width: 85%;"> <p style="text-align: right;">☺</p> <p>Carpaccio de tomates jambon féta</p> <p style="text-align: center;">ou ☺</p> <p>Radis beurre</p> <p style="text-align: center;">ou</p> <p>Melon</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p>Pâtes bio bolognaise</p> <p>Salade verte</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p>Fromage individuel ou Petit suisse</p> <p>ou pot de crème caramel beurre salé</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p>Fruit frais de saison ou jus de fruit 100% pur jus</p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> </div> <div style="width: 85%;"> <p>Rosette au beurre</p> <p style="text-align: center;">ou</p> <p>Mousse de foie</p> <p style="text-align: center;">ou</p> <p>Pastèque</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p>Boule de veau au jus lié</p> <p>Haricot verts bio</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p>Fromage à la coupe bio local ou fromage blanc bio local ou laitage</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p>Fruit frais ou</p> <p>Tarte feuilleté aux prunes maison</p> </div> </div>
<p>TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF</p>	

jeudi 21 septembre	vendredi 22 septembre
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> </div> <div style="width: 85%;"> <p style="text-align: right;">☺</p> <p>Pastèque</p> <p style="text-align: center;">ou ☺</p> <p>Melon</p> <p style="text-align: center;">ou</p> <p>Avocat</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p>Chipolatas</p> <p>Mogettes de vendée</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p>fromage à la coupe ou laitage ou Brioche panée</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p>Mirabelle au sirop ou fruit de saison</p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> </div> <div style="width: 85%;"> <p>Concombre à la crème</p> <p style="text-align: center;">ou ☺</p> <p>Salade composé</p> <p style="text-align: center;">ou</p> <p>Melon</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p>Tortellini au saumon</p> <p>Sauce au curry</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p>Fromage individuel ou laitage</p> <p>Génoise mousse de fruit</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p>Fruit frais ou jus de fruit 100% pur jus</p> </div> </div>
<p>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

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 lundi 25 au vendredi 29 septembre 2023

lundi 25 septembre	mardi 26 septembre
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 80%;"> <p>Œufs durs mayonnaise ☺</p> <p style="text-align: center;">ou ☺</p> <p>Salade jambon gésiers fromage</p> <p style="text-align: center;">ou</p> <p>Melon</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p>Cordon bleu ☺</p> <p>Petit pois carotte ☺</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p>Fromage individuel ou laitage ou Bavaois</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p> Fruit frais ou jus de fruit local</p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 80%;"> <p>Tomates mozzarella ☺</p> <p style="text-align: center;">ou ☺</p> <p>Salade augustin</p> <p style="text-align: center;">ou</p> <p>Avocat</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p> Bœuf aux carottes</p> <p>Coquillettes</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p>Fromage à la coupe ou laitage ou Pot de crème caramel beurre salé</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p> Fruit de saison ou Cocktail de fruit</p> </div> </div>
TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF	
jeudi 28 septembre	vendredi 29 septembre
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 80%;"> <p>Salade tricolore au jambon ☺</p> <p style="text-align: center;">ou ☺</p> <p>Salade de pomme de terre au bœuf</p> <p style="text-align: center;">ou</p> <p>Pamplemousse</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p>Poisson pané sauce tartare ☺</p> <p>Purée de carotte</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p>Fromage à la coupe ou Laitage</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p> Fruit de saison 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>Macédoine de légumes aux fromages ☺</p> <p style="text-align: center;">ou ☺</p> <p>Salade composé</p> <p style="text-align: center;">ou</p> <p>Avocat</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p>Chili aux légumes ☺</p> <p>Riz pilaf bio ☺</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p>Fromage individuel ou mousse chocolat ou ile flottante</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p> Fruit frais ou jus de fruit 100% pur jus ☺</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 lundi 2 au vendredi 6 octobre 2023

lundi 2 octobre	mardi 3 octobre
<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;">☰</p> <p>Salade de tomates, maïs et dés de chèvre</p> <p style="text-align: center;">ou ☰</p> <p>Salade texane</p> <p style="text-align: center;">ou</p> <p>Pamplemousse</p> <p style="text-align: center;">----- ☰</p> <p> Hachis parmentier</p> <p>Salade verte</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p>Fromage individuel ou laitage</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p> fruit frais ou  ou jus de fruit</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: right;">☰</p> <p>Salade piémontaise</p> <p style="text-align: center;">ou ☰</p> <p>Pépinette au poulet</p> <p style="text-align: center;">ou</p> <p> Avocat cocktail ☰</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p>Palette de porc à la diable</p> <p>Gratin de choux fleur ☰ </p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p> Fromage à la coupe ou crème dessert bio local ou Liégeois</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p> Fruit frais de saison ou Pomme au four ☰</p> </div> <div style="width: 10%; text-align: center;">  </div> </div>
TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF	
jeudi 5 octobre	vendredi 6 octobre
<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;">☰</p> <p>Radis beurre</p> <p style="text-align: center;">ou ☰</p> <p>Salade composé</p> <p style="text-align: center;">ou</p> <p>Pamplemousse</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p>Raviole d'épinard crème de fromage</p> <p>Salade verte</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p>Pôt de crème ou fromage à la coupe ou yaourt</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p> Fruit frais ou  Far breton ☰</p> </div> <div style="width: 10%; text-align: center;">  </div> </div>	<p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">MENU A THEME</p>
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