

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 9 au 13 octobre 2023

lundi 9 octobre	mardi 10 octobre
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> </div> <div style="width: 85%;"> <p>Céleri rémoulade </p> <p>Salade croquante </p> <p>Avocat cocktail --- salade verte --- Croq fromage Flageolet verts </p> <p>--- fromage enveloppé ou novly ou entremet vanille au chocolat chaud --- Jus de fruits 100% pur jus ou fruits frais de saison </p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> </div> <div style="width: 85%;"> <p>Farfalle au crabe </p> <p>Salade côte ouest </p> <p>Pamplemousse --- salade verte --- filet de poulet au curry Haricot beurre </p> <p>--- fromage a la coupe petit suisse ou mousse chocolat blanc --- Fruits de saison compote </p> </div> </div>

TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF

jeudi 12 octobre	vendredi 13 octobre
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> </div> <div style="width: 85%;"> <p>Quiche lorraine</p> <p>Quiche de poisson</p> <p>Avocat --- salade verte --- Boul'bœuf provençale </p> <p>Poêlé de choux pomme de terre </p> <p>--- fromage "bio local Gaborit Maulévrier" fromage blanc ou far breton --- Fruits frais </p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> </div> <div style="width: 85%;"> <p>Salade vendéenne </p> <p>Salade coleslaw </p> <p>Pamplemousse --- salade verte </p> <p>--- Cœur de merlu sauce hollandaise </p> <p>Pomme de terre vapeur --- fromage ou yaourt ou tiramisu </p> <p>--- Fruits de saison ou jus de fruits </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 16 au 20 octobre 2023

lundi 16 octobre	mardi 17 octobre
SEMAINE DU GOUT	SEMAINE DU GOUT
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 100px; height: 100%; background: repeating-linear-gradient(45deg, transparent, transparent 2px, #008000 2px, #008000 4px);"></div> <div style="flex-grow: 1;"> <p style="text-align: center;">Carotte vinaigrette à l'orange et pamplemousse (amer) </p> <p style="text-align: center;">Betterave rémoulade </p> <p style="text-align: center;">Avocat --- salade verte</p> <p style="text-align: center;"> Couscous de volaille Semoule</p> <p style="text-align: center;">--- fromage enveloppé yaourt ou panna cotta</p> <p style="text-align: center;">--- jus de fruits 100% pur jus fruits frais </p> <p style="text-align: center;"></p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 100px; height: 100%; background: repeating-linear-gradient(45deg, transparent, transparent 2px, #008000 2px, #008000 4px);"></div> <div style="flex-grow: 1;"> <p style="text-align: center;">Salade de chou rouge aux fromages </p> <p style="text-align: center;">Salade argenteuil </p> <p style="text-align: center;">Pamplemousse --- salade verte</p> <p style="text-align: center;">--- Parmentier De légumes</p> <p style="text-align: center;">--- fromage a la coupe ou liégeois</p> <p style="text-align: center;">--- Fruits de saison ou gratin de fruits ou </p> <p style="text-align: center;">Compte poire (sucré)</p> </div> </div>
TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF	
jeudi 19 octobre	vendredi 20 octobre
SEMAINE DU GOUT	SEMAINE DU GOUT
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 100px; height: 100%; background: repeating-linear-gradient(45deg, transparent, transparent 2px, #008000 2px, #008000 4px);"></div> <div style="flex-grow: 1;"> <p style="text-align: center;">Jambon blanc beurre</p> <p style="text-align: center;">Pâté de campagne</p> <p style="text-align: center;">avocat --- salade verte</p> <p style="text-align: center;"> Poisson provençale Purée de trois légumes</p> <p style="text-align: center;">--- Entremet citron (acide) ou Fromage ou tarte au chocolat ou laitage</p> <p style="text-align: center;">--- Fruit au chocolat ou fruit frais </p> <p style="text-align: center;"></p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 100px; height: 100%; background: repeating-linear-gradient(45deg, transparent, transparent 2px, #008000 2px, #008000 4px);"></div> <div style="flex-grow: 1;"> <p style="text-align: center;">Surimi mayonnaise (salé)</p> <p style="text-align: center;">Maquereau moutarde</p> <p style="text-align: center;">Pamplemousse --- salade verte</p> <p style="text-align: center;">--- Steack de bœuf poêlé minute Frites</p> <p style="text-align: center;">--- fromage individuel ou île flottante ou mousse</p> <p style="text-align: center;">--- fruits de saison Jus 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 6 au 10 novembre 2023

lundi 6 novembre	mardi 7 novembre
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: #008000; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>Betteraves rémoulade </p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: #008000; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>Salade composée </p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: #008000; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>pamplemousse</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: #008000; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>--- salade verte</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: #008000; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>--- pâte à la carbonnara </p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: #ff0000; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>--- fromage enveloppé petit suisse ou entremet</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: #008000; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>--- jus de fruits 100% pur jus fruits </p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: #ffa500; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>Taboulé à l'orientale </p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: #ffa500; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>Salade de pomme de terre hareng </p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: #008000; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>Avocat</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: #008000; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>--- salade verte</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: #008000; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>--- Boulette de veau</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: #008000; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>--- Duo de carotte bio </p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: #008000; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>--- fromage a la coupe </p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: #008000; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>ou yaourt à boire ou fromage blanc bio local</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: #008000; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>--- fruits de saison </p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: #008000; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>--- crumble de fruits </p> </div> </div>

TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF

jeudi 9 novembre	vendredi 10 novembre
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: #008000; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>Salade croquante </p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: #008000; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>Salade choux chef </p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: #008000; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>Poireau vinaigrette </p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: #008000; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>--- salade verte </p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: #008000; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>--- Cassoulet (chipolatas bio local)</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: #008000; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>--- mogette bio local </p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: #008000; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>--- fromage à la coupe ou crème dessert ou brioche pané </p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: #008000; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>--- Fruits de saison ou Fruit au sirop </p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: #008000; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>Salade mexicaine </p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: #008000; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>Concombre à la crème </p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: #008000; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>Avocat</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: #008000; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>--- salade verte</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: #008000; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>--- Raclette </p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: #008000; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>--- fromage enveloppé ou genoise mangue </p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: #008000; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>--- jus de fruits 100% pur jus ou fruit 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 13 au 17 novembre 2023

lundi 13 novembre	mardi 14 novembre
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> </div> <div style="width: 70%;"> <p>Salade périgourdine ☺</p> <p>Salade texane ☺</p> <p>Pamplemousse</p> <p>----</p> <p> Haché de poulet</p> <p>Petit pois ☺</p> <p>---</p> <p>fromage ou yaourt</p> <p>bavaroise poire chocolat ☺</p> <p>---</p> <p>Jus de fruits local ☺</p> <p>Fruit frais </p> </div> <div style="width: 15%; text-align: right;"> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> </div> <div style="width: 70%;"> <p>Salade coleslaw ☺</p> <p>Courgette rémoulade ☺</p> <p>Avocat</p> <p>---</p> <p>salade verte</p> <p>---</p> <p> Tajine de veau ☺</p> <p>Pomme de terre vapeur ☺</p> <p>---</p> <p>fromage a la coupe ou liégeois ☺</p> <p>Tarte au chocolat ☺</p> <p>---</p> <p>fruits de saison </p> <p>ou compote</p> </div> <div style="width: 15%; text-align: right;"> </div> </div>
TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF	

jeudi 16 novembre	vendredi 17 novembre
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> </div> <div style="width: 70%;"> <p>Rillettes de porc local ☺</p> <p>ou</p> <p>Jambon blanc beurre ☺</p> <p>ou</p> <p>velouté de légumes ☺</p> <p>---</p> <p> salade verte</p> <p>---</p> <p>Poisson frais jus crémé</p> <p>Brocoli ☺</p> <p>---</p> <p>fromage à la coupe ou yaourt</p> <p>ou flan aux œufs ☺</p> <p>---</p> <p>fruit frais de saison </p> <p>ou cocktail de fruit</p> </div> <div style="width: 15%; text-align: right;"> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> </div> <div style="width: 70%;"> <p>Macédoine de légumes ☺</p> <p>Salade composée ☺</p> <p>Potage ☺</p> <p>---</p> <p>salade verte</p> <p>Pizza aux fromages</p> <p>---</p> <p>fromage enveloppé</p> <p>ou île flottante ou mousse au chocolat</p> <p>---</p> <p>fruit frais </p> <p>ou jus de fruit</p> </div> <div style="width: 15%; text-align: right;"> </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 20 au 24 novembre 2023

lundi 20 novembre	mardi 21 novembre
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: #008000; height: 100%;"></div> <div style="width: 70%;"> <p>Salade américaine ☺</p> <p>Salade composée ☺</p> <p>Potage ou pamplemousse ☺ ---</p> <p> salade verte ---</p> <p>Knacki de volaille ☺</p> <p>Purée de pomme de terre ---</p> <p>fromage enveloppé ou petit suisse ou yaourt ---</p> <p> jus de fruits 100% pur jus ou fruit frais </p> </div> <div style="width: 15%; background-color: #008000; height: 100%;"></div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: #ffa500; height: 100%;"></div> <div style="width: 70%;"> <p>Salade cote ouest ☺</p> <p>Frisée aux lardons ☺</p> <p>velouté de légumes ---</p> <p> salade verte ---</p> <p>Jambon grill</p> <p>Epinard à la crème ☺</p> <p>---</p> <p>Fromage individuel ou liegeois ou crème dessert ---</p> <p> fruits de saison  ou tarte tatin maison ☺</p> </div> <div style="width: 15%; background-color: #ffa500; height: 100%;"></div> </div>

TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF

jeudi 23 novembre	vendredi 24 novembre
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; background-color: #008000; height: 100%;"></div> <div style="width: 70%;"> <p> Crêpe emmental tomate bio ☺</p> <p>Tarte trois fromages ☺</p> <p>potage ☺ ---</p> <p>salade verte ---</p> <p> Torti bio ☺</p> <p>Petits légumes ---</p> <p> fromage à la coupe bio pot de crème ☺</p> <p>---</p> <p> Fruit de saison </p> <p>Banane au chocolat et chantilly</p> </div> <div style="width: 15%; background-color: #008000; height: 100%;"></div> </div>	<p>MENU</p> <p>A</p> <p>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**

