

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 27 Novembre au 1 Décembre 2023

lundi 27 Novembre	mardi 28 Novembre
<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 rémoulade </p> <p style="text-align: center;">Salade composé </p> <p style="text-align: center;">velouté de légumes </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;">Couscous aux légumes Semoule</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">fromage enveloppé ou novly ou entremet</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;"> jus de fruits 100% pur jus ou fruits </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;">Salade tricolore au jambon </p> <p style="text-align: center;">Salade de perle marine </p> <p style="text-align: center;">potage ou poireaux vinaigrette </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;"> Blanquette de dinde </p> <p style="text-align: center;">Ecrasé de butternut </p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">fromage à la coupe petit suisse ou mousse</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">fruits de saison ou compote </p> </div> </div>
TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF	
jeudi 30 Novembre	vendredi 1 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;">Friand fromage</p> <p style="text-align: center;"> Pizza royale</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> <p style="text-align: center;"> Bourguignon local </p> <p style="text-align: center;">Haricots verts</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">fromage à la coupe ou laitage ou Paris Brest</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;"> fruits frais </p> <p style="text-align: center;">ou ananas chantilly</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;">Carottes râpées vinaigrette </p> <p style="text-align: center;">Céleri rémoulade </p> <p style="text-align: center;">potage 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> <p style="text-align: center;"> Dos de lieu beurre rouge </p> <p style="text-align: center;">Pomme de terre vapeur</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">fromage individuel ou tartelette au chocolat ou laitages</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;"> fruit frais </p> <p style="text-align: center;">ou jus de fruit local bio</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 4 au 8 Décembre 2023

lundi 4 Décembre	mardi 5 Décembre
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 85%;"> <p>Piémontaise au jambon ☺</p> <p>Œufs durs mimosa ☺</p> <p>☺ Potage ou avocat</p> <p>--- salade verte</p> <p>--- Escalope de dinde à la crème</p> <p>Pomme au four</p> <p>--- Fromage enveloppé ou yaourt</p> <p>--- ☺ jus de fruits 100% pur jus ou fruits frais </p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 85%;"> <p>Macédoine de légumes ☺</p> <p>Courgette rémoulade ☺</p> <p>Potage ou pamplemousse ☺</p> <p>--- salade verte</p> <p>--- ☺ Parmentier de légumes</p> <p>Salade verte</p> <p>--- fromage à la coupe ou liégeois ☺</p> <p>--- ☺ fruits de saison </p> <p>ou tarte citron meringué</p> </div> </div>

TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF

jeudi 7 Décembre	vendredi 8 Décembre
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 85%;"> <p>Salade niçoise ☺</p> <p>Salade César ☺</p> <p>Potage ou pamplemousse ☺</p> <p>--- salade verte</p> <p>--- ☺ Poisson pané sauce tartare</p> <p>Purée de carotte ☺</p> <p>--- Fromage local " Bio Gaborit Maulévrier "</p> <p>laitage ou crème caramel maison</p> <p>--- ☺ fruits de saison </p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 85%;"> <p>Rillettes de thon ☺</p> <p>Salade totem ☺</p> <p>☺ Potage ou chou fleur vinaigrette</p> <p>--- salade verte ☺</p> <p>--- ☺ Steak de bœuf</p> <p>Gratin dauphinois ☺</p> <p>--- fromage enveloppé ou laitage ou île flottante ou mousse chocolat</p> <p>--- ☺ Jus de fruits 100% pur jus ou fruit 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 11 au 15 Décembre 2023

lundi 11 Décembre	mardi 12 Décembre
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 85%;"> <p style="text-align: center;">Salade vendéenne</p> <p style="text-align: center;">Betterave vinaigrette ☺</p> <p style="text-align: center;">☺ potage 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;">Pâtes bio local à la bolognaise ☺</p> <p style="text-align: center;">Salade verte</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">fromage enveloppé ou petit suisse ou entremet</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">jus de fruits 100% pur jus </p> <p style="text-align: center;">fruits frais </p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 85%;"> <p style="text-align: center;">Pâté de campagne ☺</p> <p style="text-align: center;">Jambon blanc beurre ☺</p> <p style="text-align: center;">potage ou pampleousse ☺</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;">Sauté de veau local bio </p> <p style="text-align: center;">Gratin de carotte pomme de terre</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;"> fromage à la coupe bio </p> <p style="text-align: center;">Fromage blanc bio local ou Yaourt à boire</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;"> fruits de saison </p> <p style="text-align: center;">Tarte tatin </p> </div> </div>

TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF

jeudi 14 Décembre	vendredi 15 Décembre
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 85%;"> <p style="text-align: center;">Céleri rémoulade ☺</p> <p style="text-align: center;">Salade composé ☺</p> <p style="text-align: center;">☺ potage ou poireaux vinaigrette</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;">Rôti de porc sauce moutarde</p> <p style="text-align: center;">Lentilles bio local </p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">Fromage à la coupe ou crème dessert bio local ou</p> <p style="text-align: center;">Brioche panée ☺</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;"> Fruits de saison </p> <p style="text-align: center;">compote </p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 85%;"> <p style="text-align: center;">☺</p> <p style="text-align: center;">Salade de choux fleur dés épaule sauce tartare</p> <p style="text-align: center;">Salade argenteuil ☺</p> <p style="text-align: center;">Potage ou avocat ☺</p> <p style="text-align: center;">salade verte</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;"> Brandade poisson blanc ☺</p> <p style="text-align: center;">Salade verte</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">fromage enveloppé ou laitage</p> <p style="text-align: center;">Gateau crème anglaise</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;"> jus de fruits 100% pur jus </p> <p style="text-align: center;">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

**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 18 au 22 Décembre 2023

lundi 18 Décembre	mardi 19 Décembre
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;">  </div> <div style="width: 80%;"> <p>œufs durs mayo</p> <p>Mini penne au thon ☺</p> <p>potage de légumes ☺</p> <p>---</p> <p>salade verte</p> <p>---</p> <p>Cordon bleu</p> <p>Petit pois carottes ☺</p> <p>---</p> <p>fromage enveloppé ou yaourt ou bavarois</p> <p>---</p> <p> jus de fruits 100% pur jus  ou fruit frais</p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;">  </div> <div style="width: 80%;"> <p>Salade automnale ☺</p> <p>Salade composé ☺</p> <p>potage ou pamplemousse ☺</p> <p>---</p> <p>salade verte</p> <p>---</p> <p> Haché de veau</p> <p>Flageolets ☺</p> <p>---</p> <p>fromage enveloppé ou liégeois ou pot de crème</p> <p>---</p> <p> fruits de saison  Pomme cuite bio</p> </div> </div>
TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF	

jeudi 21 Décembre	vendredi 22 Décembre
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;">  </div> <div style="width: 80%;"> <p>Salade composé ☺</p> <p>Carotte râpées ☺</p> <p>☺ Potage ou avocat</p> <p>-----</p> <p>Salade verte</p> <p>-----</p> <p>Lasagnes de légumes</p> <p>-----</p> <p>Fromage ou Laitage</p> <p>-----</p> <p> Fruit frais </p> </div> </div>	<p style="color: red;">Repas de Noël</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</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**

OGEC Collège Saint-Anne Service Restauration

menu du 8 au 12 Janvier 2023

lundi 8 Janvier	mardi 9 Janvier
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 80%;">Betterave rémoulade </div> <div style="width: 10%;"></div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 80%;">Taboulé à l'orientale </div> <div style="width: 10%;"></div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 80%;">Salade composé </div> <div style="width: 10%;"></div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 80%;">Salade piémontaise </div> <div style="width: 10%;"></div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 80%;">Potage ou poireau vinaigrette </div> <div style="width: 10%;"></div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 80%;">Potage ou avocat</div> <div style="width: 10%;"></div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 80%;">salade verte</div> <div style="width: 10%;"></div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 80%;">Salade verte</div> <div style="width: 10%;"></div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 80%;">Lasagnes bolognaises</div> <div style="width: 10%;"></div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 80%;">Emincé de porc jus persillé</div> <div style="width: 10%;"></div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 80%;">Salade verte</div> <div style="width: 10%;"></div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 80%;">Gratin de chou fleur </div> <div style="width: 10%;"></div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 80%;">fromage enveloppé ou Laitage</div> <div style="width: 10%;"></div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 80%;">fromage à la coupe ou liégeois ou crème dessert</div> <div style="width: 10%;"></div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 80%;"> jus de fruits 100% pur jus fruits frais </div> <div style="width: 10%;"></div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 80%;"> Fruits frais Pomme cuite bio local </div> <div style="width: 10%;"></div> </div>
TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF	
jeudi 11 Janvier	vendredi 12 Janvier
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 80%;">Salade chou, maïs, fromage, croutons </div> <div style="width: 10%;"></div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 80%;">Salade niçoise </div> <div style="width: 10%;"></div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 80%;">Salade de toast aux fromages </div> <div style="width: 10%;"></div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 80%;">Mini penne au thon </div> <div style="width: 10%;"></div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 80%;">Potage ou chou vinaigrette </div> <div style="width: 10%;"></div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 80%;">Potage ou asperge crème citronné</div> <div style="width: 10%;"></div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 80%;">Salade verte</div> <div style="width: 10%;"></div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 80%;">Salade verte </div> <div style="width: 10%;"></div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 80%;">Pizza au fromage</div> <div style="width: 10%;"></div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 80%;">Escalope de dinde sauce forestière</div> <div style="width: 10%;"></div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 80%;">Fromage à la coupe laitage ou pot de crème</div> <div style="width: 10%;"></div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 80%;">Gratin de carotte et courgette bio </div> <div style="width: 10%;"></div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 80%;"> Fruits frais Tarte aux fruits ou ananas chantilly </div> <div style="width: 10%;"></div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 80%;">fromage enveloppé ou Laitage</div> <div style="width: 10%;"></div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 80%;"> Fruits frais Galette des rois </div> <div style="width: 10%;"></div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 80%;">Fruits frais Galette des rois </div> <div style="width: 10%;"></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"



Viande française