

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 15 AU 19 JANVIER 2024

lundi 15 Janvier	mardi 16 Janvier
<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 et carotte rémoulade </p> <p>Courgette rémoulade </p> <p>potage / asperge à la crème de citron </p> <p>--- salade verte</p> <p>--- Croq fromage Flageolets verts</p> <p>fromage enveloppé ou novly ou entremet</p> <p>--- jus de fruits 100% pur jus fruits </p> </div> <div style="width: 15%; 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>Mousse de foie</p> <p>Rosette au beurre</p> <p>potage / avocat </p> <p>--- salade verte</p> <p>--- Sauté de volaille Poêlée de carotte </p> <p>fromage à la coupe peit suisse ou mousse mangue génoise</p> <p>--- fruits de saison compote </p> </div> <div style="width: 15%; text-align: center;"> </div> </div>
TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF	
jeudi 18 Janvier	vendredi 19 Janvier
<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>Friand aux fromages</p> <p>Pizza royale</p> <p>potage / pamplemousse </p> <p>--- salade verte</p> <p>--- Chili Con carné </p> <p>--- fromage à la coupe ou Yaourt ou éclair chocolat ou vanille</p> <p>--- fruits frais ou Fruits au sirop </p> </div> <div style="width: 15%; 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>Betteraves vinaigrette </p> <p>Salade composé </p> <p>potage / avocat </p> <p>--- salade verte</p> <p>--- Tartiflette </p> <p>--- fromage enveloppé ou Tiramisu ou yaourt</p> <p>--- jus de fruits 100% pur jus fruits frais </p> </div> <div style="width: 15%; 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 22 au 26 Janvier 2024

lundi 22 Janvier	mardi 23 janvier
<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 du pêcheur</p> <p>salade argenteuil</p> <p>Potage / pamplemousse</p> <p>--- salade verte ☺</p> <p>Aiguillette de poulet basquaise</p> <p>Haricot vert bio </p> <p>--- Fromage enveloppé yaourt aromatisé ou charlotte au chocolat</p> <p>--- jus de fruits 100% pur jus ou fruit 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 tricolore aux légumes ☺</p> <p>Macédoine au surimi ☺</p> <p>Potage / choux fleurs ☺</p> <p>--- salade verte</p> <p>--- Œufs durs ☺</p> <p>Epinard à la crème </p> <p>--- fromage à la coupe ou Liégeois</p> <p>--- fruits de saison sabayon de fruit</p> </div> </div>

TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF

jeudi 25 Janvier	vendredi 26 Janvier
<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>Carotte courgette rémoulade ☺</p> <p>Salade composé ☺</p> <p>☺ Potage de légumes</p> <p>--- salade verte</p> <p>--- Gratin de poisson tomate</p> <p>Riz pilaf bio</p> <p>--- fromage enveloppé ou crème caramel maison</p> <p>--- fruits frais de saison Cocktail de fruit</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>Surimi sauce cocktail ☺</p> <p>Beurre de sardine ☺</p> <p>Potage/ avocat crevette</p> <p>--- salade verte </p> <p>--- Steack de bœuf local Mauléon poêlé minute</p> <p>Frites</p> <p>--- Fromage individuel ou île flottante ou mousse au chocolat</p> <p>--- fruits de saison Jus de fruit bio local</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 29 janvier au 2 février 2024

lundi 29 Janvier	mardi 30 Janvier
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 65%;">Salade coleslaw</div> <div style="width: 15%; text-align: right;">☺</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 65%;">Taboulé à l'orientale</div> <div style="width: 15%; text-align: right;">☺</div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 65%;">Salade César</div> <div style="width: 15%; text-align: right;">☺</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 65%;">Salade de pomme de terre hareng</div> <div style="width: 15%; text-align: right;">☺</div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 65%;">☺ potage / avocat</div> <div style="width: 15%; text-align: right;">☺</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 65%;">Potage ou pamplemousse</div> <div style="width: 15%; text-align: right;">☺</div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 65%;">salade verte</div> <div style="width: 15%; text-align: right;">☺</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 65%;"> salade verte </div> <div style="width: 15%; text-align: right;">☺</div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 65%;"> Pâtes bio à la carbonara </div> <div style="width: 15%; text-align: right;">☺</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 65%;">Boule de veau jus crème</div> <div style="width: 15%; text-align: right;">☺</div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 65%;">fromage enveloppé ou petit suisse ou crème catalane chocolat</div> <div style="width: 15%; text-align: right;">☺</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 65%;">Fromage à la coupe ou Fromage à la coupe ou yaourt à boire ou fromage blanc bio local</div> <div style="width: 15%; text-align: right;">☺</div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 65%;"> jus de fruits 100% pur jus fruits frais </div> <div style="width: 15%; text-align: right;">☺</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 65%;"> fruits de saison </div> <div style="width: 15%; text-align: right;">☺</div> </div>

TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF

jeudi 1 février	vendredi 2 février
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 65%;">Carotte râpées vinaigrette</div> <div style="width: 15%; text-align: right;">☺</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 65%; background-color: yellow;"> Chandeleur </div> <div style="width: 15%; text-align: right;">☺</div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 65%;">Céleri rémoulade</div> <div style="width: 15%; text-align: right;">☺</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 65%;">Salade de perle lardons</div> <div style="width: 15%; text-align: right;">☺</div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 65%;">☺ Potage / avocat</div> <div style="width: 15%; text-align: right;">☺</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 65%;">Salade composé</div> <div style="width: 15%; text-align: right;">☺</div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 65%;">salade verte</div> <div style="width: 15%; text-align: right;">☺</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 65%;">Potage ou asperge à la crème</div> <div style="width: 15%; text-align: right;">☺</div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 65%;"> Sauté de porc bio local thym et épices </div> <div style="width: 15%; text-align: right;">☺</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 65%;"> salade verte </div> <div style="width: 15%; text-align: right;">☺</div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 65%;">Lentilles bio local</div> <div style="width: 15%; text-align: right;">☺</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 65%;">Cœur de merlu beurre citronné Brocolis</div> <div style="width: 15%; text-align: right;">☺</div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 65%;">fromage à la coupe</div> <div style="width: 15%; text-align: right;">☺</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 65%;">fromage enveloppé ou</div> <div style="width: 15%; text-align: right;">☺</div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 65%;">crème dessert ou brioche panée maison</div> <div style="width: 15%; text-align: right;">☺</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 65%; background-color: yellow;"> Crêpe chocolat chantilly </div> <div style="width: 15%; text-align: right;">☺</div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 65%;">Fruits de saison ou jus de fruit</div> <div style="width: 15%; text-align: right;">☺</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 65%;"> fruits frais ou compote </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 certifié

OGEC Collège Saint-Anne

Service Restauration

menu du 5 février au 9 Février 2024

lundi 5 février	mardi 6 février
Salade piémontaise ☺	Salade de fromage chaud ☺
Salade périgourdine ☺	Céleri rémoulade ☺
Potage ou avocat ☺	☺ Potage / pamplemousse
--- salade verte ☺	--- salade verte ☺
Haché de poulet ☺	Sauté de veau local bio aux carottes
Poêlée de carotte et navet ☺	Pomme de terre vapeur
--- fromage enveloppé ☺ ou yaourt ou bavaroise poire chocolat	fromage a la coupe ☺ ou liégeois ou entremet chocolat
--- jus de fruits 100% pur jus ☺ ou fruit	--- fruits frais ☺ ou compote

TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF

jeudi 8 Février	vendredi 9 Février
Pépinette au poulet ☺	Salade niçoise ☺
Salade strasbourgeoise ☺	Salade côte ouest ☺
Potage ou poireaux vinaigrette ☺	Potage ou avocat ☺
--- salade verte ☺	Salade verte ☺
Poisson pané sauce tartare ☺	Bouché de tomate au chèvre
Purée de carotte ☺	Ratatouille
--- fromage à la coupe ☺ ou Novly	Fromage enveloppé ☺ ou île flottante ou mousse chocolat
--- fruits frais ☺ cocktail de fruit	--- jus de fruits 100% pur jus ☺ fruits frais

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 12 Février au 16 Février 2024

lundi 12 Février	mardi 13 Février
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">Salade texane</div> <div style="width: 15%; text-align: right;">☺</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">Salade farfalle au crabe</div> <div style="width: 15%; text-align: right;">☺</div> </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 style="width: 15%; text-align: right;">☺</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;"> Salade marito </div> <div style="width: 15%; text-align: right;">☺</div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">☺ Potage ou avocat</div> <div style="width: 15%; text-align: right;">☺</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">☺ Potage ou poireaux</div> <div style="width: 15%; text-align: right;">☺</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 style="width: 15%; text-align: right;">---</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 style="width: 15%; text-align: right;">---</div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;"> Knacki de volaille </div> <div style="width: 15%; text-align: right;">---</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;"> Moussaka maison </div> <div style="width: 15%; text-align: right;">☺</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 style="width: 15%; text-align: right;">---</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 style="width: 15%; text-align: right;">---</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 ou petit suisse ou yaourt</div> <div style="width: 15%; text-align: right;">---</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">fromage à la coupe ou crème dessert ou beignet au chocolat ou au pommes</div> <div style="width: 15%; text-align: right;">---</div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;"> Jus de fruits 100% pur jus ou fruits </div> <div style="width: 15%; text-align: right;"> </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 </div> <div style="width: 15%; text-align: right;"> </div> </div>

TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF

jeudi 15 Février	vendredi 16 Février
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">Duo de carotte courgette rémoulade</div> <div style="width: 15%; text-align: right;">☺</div> </div>	<div style="background-color: yellow; padding: 20px; border: 1px solid black;"> <p>menu à thème</p> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">Betterave à la moutarde à l'ancienne</div> <div style="width: 15%; text-align: right;">☺</div> </div>	
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">Potage</div> <div style="width: 15%; text-align: right;">☺</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 style="width: 15%; text-align: right;">---</div> </div>	
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;">Gratin de légumes aux fromages (choux fleur, carotte PDT)</div> <div style="width: 15%; text-align: right;">---</div> </div>	
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 70%;"> Fromage à la coupe ou riz au lait bio local au chocolat </div> <div style="width: 15%; text-align: right;"> ☺ </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 jus de fruits </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
certifié**

