

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.

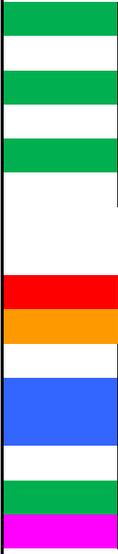
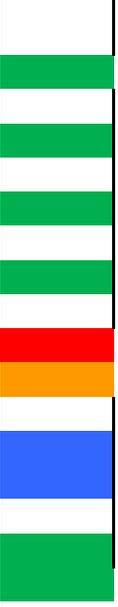
COMMENT CHOISIR SES PLATS AFIN DE RESPECTER UN EQUILIBRE ALIMENTAIRE

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 avril 8 au 12 avril 2024

lundi 8 avril	mardi 9 avril
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 80%;"> <p>Radis beurre </p> <p>Salade composée </p> <p>Avocat ---</p> <p>Salade verte ---</p> <p>Ravioli de légumes</p> <p>---</p> <p>Fromage individuel ou novly ou entremet</p> <p>---</p> <p>Compote de pomme bio  ou fruit frais </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>Salade strasbourgeoise </p> <p>Salade piémontaise </p> <p>Pamplemousse ---</p> <p> salade verte ---</p> <p>Filet de poulet sauce tomate </p> <p>Haricots verts ---</p> <p>Fromage à la coupe ou petit suisse ou mousse gâteau</p> <p>---</p> <p> Fruit au sirop  ou fruit frais </p> </div> <div style="width: 10%; text-align: center;">  </div> </div>
TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF	
jeudi 11 avril	vendredi 12 avril
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 80%;"> <p>Pizza royale</p> <p>Quiche au poireau ---</p> <p>salade verte ---</p> <p> Chili </p> <p>Con carné ---</p> <p> Fromage à la coupe </p> <p>Yaourt ou fromage blanc bio local</p> <p>---</p> <p> Fruit frais ou  muffins chocolat crème anglaise</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>Salade de tomate jambon féta </p> <p>Salade texane </p> <p>Avocat</p> <p>salade verte ---</p> <p> Poisson frais beurre blanc </p> <p>Pomme de terre vapeur ---</p> <p>Fromage individuel ou Yaourt ou tiramisu</p> <p>---</p> <p> Fruit frais </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 avril au 3 mai 2024

lundi 29 avril	mardi 30 avril
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 85%;"> <p>Carotte râpées </p> <p>Salade composé </p> <p>Pamplemousse --- salade verte </p> <p> Couscous saucisse volaille bio local Semoule </p> <p>--- fromage enveloppé ou Yaourt ---  Fruit frais ou gratin 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: 85%;"> <p>Salade de tomate échalotte </p> <p>Concombre à la crème </p> <p>Avocat --- salade verte --- Nugget de blé Flageolet </p> <p> Fromage à la coupe bio local ou Liégeois </p> <p>---  Pêche au sirop ou fruit frais </p> </div> <div style="width: 10%; text-align: center;">  </div> </div>
TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF	

jeudi 2 mai	vendredi 3 mai
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 85%;"> <p> Rillettes du mans </p> <p>Jambon blanc </p> <p>Pamplemousse --- salade verte </p> <p>--- Dos de lieu sauce hollandaise Brocoli </p> <p>--- Fromage à la coupe ou Entremet ou novly </p> <p>---  Fruit frais ou compote </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: 85%;"> <p>Surimi mayonnaise </p> <p>Beurre de sardine </p> <p>Maquereau moutarde --- salade verte ---  Steak de bœuf Frites --- fromage enveloppé mousse chocolat ou île flottante ---  Fruit frais </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 6 mai au 10 mai 2024

lundi 6 mai	mardi 7 mai
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 85%;"> <p>Radis beurre ☺</p> <p>Salade composé au chèvre ☺</p> <p>Pamplemousse ---</p> <p>salade verte ---</p> <p> Pâte bio  Carbonnara ☺</p> <p>---</p> <p>Fromage individuel ou Petit suisse ou tarte au chocolat ☺</p> <p>---</p> <p> Compote ou fruit frais </p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 85%;"> <p>Farfalle au crabe</p> <p>Perle aux lardons ☺</p> <p>Avocat ---</p> <p>salade verte ---</p> <p> Jambon grill ☺ Epinard à la crème</p> <p>---</p> <p> fromage enveloppé ou  Fromage blanc bio vanillé Yaourt à boire</p> <p>---</p> <p> Fruit frais </p> </div> </div>
<p>TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF</p>	

jeudi 9 mai	vendredi 10 mai

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 mai au 17 mai 2024

lundi 13 mai	mardi 14 mai
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; background-color: orange; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>Œufs durs mayonnaise </p> </div> <div style="width: 10%; background-color: green; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; background-color: orange; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>Salade jambon gésier fromage </p> </div> <div style="width: 10%; background-color: green; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; background-color: green; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>Pamplemousse</p> </div> <div style="width: 10%; background-color: green; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; background-color: green; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>--- salade verte</p> </div> <div style="width: 10%; background-color: green; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; background-color: red; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>Haché de poulet</p> </div> <div style="width: 10%; background-color: red; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; background-color: green; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>Petit pois </p> </div> <div style="width: 10%; background-color: orange; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; background-color: green; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>--- fromage enveloppé ou laitage ou bavaois</p> </div> <div style="width: 10%; background-color: blue; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; background-color: green; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>--- Fruit frais </p> </div> <div style="width: 10%; background-color: magenta; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; background-color: green; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>Tomate mozzarella </p> </div> <div style="width: 10%; background-color: green; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; background-color: green; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>Salade composé </p> </div> <div style="width: 10%; background-color: green; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; background-color: green; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>Avocat</p> </div> <div style="width: 10%; background-color: green; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; background-color: green; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>--- salade verte</p> </div> <div style="width: 10%; background-color: green; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; background-color: red; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>Boul' bœuf sauce provençale </p> </div> <div style="width: 10%; background-color: red; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; background-color: orange; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>Riz bio</p> </div> <div style="width: 10%; background-color: orange; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; background-color: green; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>--- Fromage à la coupe ou liégeois ou pot de crème</p> </div> <div style="width: 10%; background-color: blue; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; background-color: green; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>--- Abricot au sirop ou fruit frais</p> </div> <div style="width: 10%; background-color: magenta; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> </div>

TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF

jeudi 16 mai	vendredi 17 mai
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; background-color: orange; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>Ebly de volaille </p> </div> <div style="width: 10%; background-color: green; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; background-color: orange; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>Salade texane </p> </div> <div style="width: 10%; background-color: green; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; background-color: green; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>Pamplemousse</p> </div> <div style="width: 10%; background-color: green; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; background-color: green; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>--- salade verte</p> </div> <div style="width: 10%; background-color: green; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; background-color: red; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p> Poisson pané sauce tartare</p> </div> <div style="width: 10%; background-color: red; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; background-color: green; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>Purée de carotte</p> </div> <div style="width: 10%; background-color: orange; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; background-color: green; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p> Fromage à la coupe ou novly ou entremet </p> </div> <div style="width: 10%; background-color: blue; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; background-color: green; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>--- Cocktail de fruit ou fruit frais </p> </div> <div style="width: 10%; background-color: magenta; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; background-color: green; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>Concombre à la crème </p> </div> <div style="width: 10%; background-color: green; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; background-color: green; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>Radis beurre</p> </div> <div style="width: 10%; background-color: green; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; background-color: green; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>Avocat</p> </div> <div style="width: 10%; background-color: green; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; background-color: green; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>--- salade verte</p> </div> <div style="width: 10%; background-color: green; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; background-color: green; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p> Torti bio </p> </div> <div style="width: 10%; background-color: orange; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; background-color: orange; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>Sauce tomate et légumes couscous</p> </div> <div style="width: 10%; background-color: orange; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; background-color: green; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p>--- fromage enveloppé île flottante ou mousse au chocolat</p> </div> <div style="width: 10%; background-color: blue; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; background-color: green; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 80%;"> <p> Clafoutis aux pêches </p> </div> <div style="width: 10%; background-color: magenta; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></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 20 mai au 24 mai 2024

lundi 20 mai	mardi 21 mai
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 85%;"> <p>Salade tomates ciboulette balsamique ☺</p> <p>Salade composée ☺</p> <p>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 laitage ---</p> <p> Mousse de fruit ou fruit frais </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: 85%;"> <p>Salade de perle aux lardons ☺</p> <p>Taboulé à l'orientale ☺</p> <p>Radis beurre ---</p> <p>salade verte ---</p> <p> Rôti de porc sauce charcutière ☺</p> <p>Ratatouille ---</p> <p>Fromage individuel ou crème dessert ou liégeois ---</p> <p> Pomme cuite ou fruit frais </p> </div> <div style="width: 10%; text-align: center;">  </div> </div>

TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF

jeudi 23 mai	vendredi 24 mai
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 85%;"> <p>Salade riz tomate maïs ☺</p> <p>Pépinettes aux légumes ☺</p> <p>Avocat ---</p> <p>salade verte ---</p> <p>Croq fromage ☺</p> <p>Poêlée de courgette carotte ---</p> <p>Fromage à la coupe ou yaourt ou pot de crème ---</p> <p> Fruit frais ou Tarte aux fruits </p> </div> <div style="width: 10%; text-align: center;">  </div> </div>	<p>Menu</p> <p>A</p> <p>Thème</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**

