

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 <span style="float: right;">☰</span></p> <p>Salade composée <span style="float: right;">☰</span></p> <p>Avocat</p> <p>---</p> <p>Salade verte</p> <p>---</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 <span style="float: right;">☰</span></p> <p>Salade piémontaise <span style="float: right;">☰</span></p> <p>Pamplemousse</p> <p>---</p> <p> salade verte</p> <p>---</p> <p>Filet de poulet sauce tomate <span style="float: right;">☰</span></p> <p>Haricots verts</p> <p>---</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>
<b>TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF</b>	
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>---</p> <p>salade verte</p> <p>---</p> <p> Chili <span style="float: right;">☰</span></p> <p>Con carné</p> <p>---</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 fêta <span style="float: right;">☰</span></p> <p>Salade texane <span style="float: right;">☰</span></p> <p>Avocat</p> <p>salade verte</p> <p>---</p> <p> Poisson frais beurre blanc <span style="float: right;">☰</span></p> <p>Pomme de terre vapeur</p> <p>---</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>
<b>TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF</b>	
<b>nous nous réservons le droit de modifier les menus en cas d'intempérie, de rupture produits ou de soucis de stockage</b>	
lien :	<a href="mailto:apersmauleon@gmail.com" style="color: blue; text-decoration: underline;">apersmauleon@gmail.com</a>

**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>	<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></p> <p>Fromage à la coupe bio local  ou Liégeois ---  Pêche au sirop  ou fruit frais</p> </div> </div>
<b>TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF</b>	

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></p> <p>Dos de lieu sauce hollandaise Brocoli --- Fromage à la coupe ou  Entremet ou novly ---  Fruit frais  ou compote</p> </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>
<b>TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF</b>	

**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](mailto: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 style="text-align: center;">Radis beurre ☺</p> <p style="text-align: center;">Salade composé au chèvre ☺</p> <p style="text-align: center;">Pamplemousse ---</p> <p style="text-align: center;">salade verte ---</p> <p style="text-align: center;">            Pâte bio             Carbonnara ☺         </p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">Fromage individuel ou Petit suisse ou tarte au chocolat ☺</p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">            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 style="text-align: center;">Farfalle au crabe</p> <p style="text-align: center;">Perle aux lardons ☺</p> <p style="text-align: center;">Avocat ---</p> <p style="text-align: center;">salade verte ---</p> <p style="text-align: center;">            Jambon grill ☺            Epinard à la crème         </p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">            fromage enveloppé ou             Fromage blanc bio vanillé Yaourt à boire         </p> <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">            Fruit frais  </p> </div> </div>
<p><b>TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF</b></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](mailto: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**


Œufs durs mayonnaise 


Salade jambon gésier fromage 



Pamplemousse  
---  
salade verte  
---  
Haché de poulet  
Petit pois 



---  
fromage enveloppé  
ou laitage ou bavarois  
---  
 Fruit frais 

**mardi 14 mai**

Tomate mozzarella 


Salade composé 


Avocat  
---  
salade verte  
---  
 Boul' bœuf sauce provençale 






Riz bio  
---  
Fromage à la coupe ou  
liégeois ou pot de crème  
---  
 Abricot au sirop   
ou fruit frais

**TOUTES LES SAUCES SONT EN LIBRE SERVICE À CÔTÉ DU SELF**


**jeudi 16 mai**



Ebly de volaille 




Salade texane 

Pamplemousse  
---  
salade verte  
---  
 Poisson pané sauce tartare  
Purée de carotte  
---  
 Fromage à la coupe   
ou novly ou entremet  
---  
 Cocktail de fruit   
ou fruit frais

**vendredi 17 mai**

Concombre à la crème 

Radis beurre  
---  
Avocat  
---  
salade verte  
---  
 Torti bio 

Sauce tomate et légumes couscous  
---  
fromage enveloppé  
île flottante ou mousse au chocolat  
---  
 Clafoutis aux pêches   
ou fruit 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](mailto: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: 80%;"> <p>Salade tomates ciboulette balsamique <span style="float: right;">☺</span></p> <p>Salade composée <span style="float: right;">☺</span></p> <p>Pamplemousse ---</p> <p>salade verte ---</p> <p> Knacki de volaille</p> <p>Purée de pomme de terre <span style="float: right;">☺</span> ---</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: 80%;"> <p>Salade de perle aux lardons <span style="float: right;">☺</span></p> <p>Taboulé à l'orientale <span style="float: right;">☺</span></p> <p>Radis beurre ---</p> <p>salade verte ---</p> <p> Rôti de porc sauce charcutière <span style="float: right;">☺</span></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: 80%;"> <p>Salade riz tomate maïs <span style="float: right;">☺</span></p> <p>Pépinettes aux légumes <span style="float: right;">☺</span></p> <p>Avocat ---</p> <p>salade verte ---</p> <p>Croq fromage <span style="float: right;">☺</span></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>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 80%;"> <p style="text-align: center;">Menu</p> <p style="text-align: center;">A</p> <p style="text-align: center;">Thème</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](mailto: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**

