

Menu de la Semaine



Collège « Dominique Savio » Lambersart

Le code de couleur est utilisé pour un **équilibre alimentaire** des repas :
 ● + ● + ● + ● et limiter les graisses ● et les sucres ●

Bleu : Produits laitiers pour le calcium

Rouge : La viande, le poisson, œufs pour les protéines

Marron : Féculents pour les sucres lents et l'apport en énergie

Vert : Légumes et fruits pour les vitamines et les fibres

Menus du 02 au 05 avril 2013

Lundi

FERIE

Mardi

chou fleur* vinaigrette
 boules de bœuf à la catalane
 semoule
 légumes couscous
 yaourt aromatisé

Jeudi

potage maraicher
 omelette
 frites
 salade verte
 fruit de saison*

Vendredi

radis
 dos de colin à l'espagnole
 riz pilaf au curry
 brunoise de légumes
 yaourt nature sucré

