

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 13 au 17 mai 2013

Lundi

concombre vinaigrette
 dos colin sauce câpres
 pdt
 fondue poireaux*
 velouté fruit ou yaourt nature sucré

Mardi

filet maquereaux ou sardines
 steak haché
 coquillettes sauce tomate
 brunoise de légumes
 fruit de saison*

Jeudi

œuf dur mayonnaise
 sauté veau aux poivrons
 ebly et courgettes gratinées
 chocolat liégeois ou flan caramel

Vendredi

salade tomate
 saucisse chipolatas
 purée
 compote pomme
 beignet pomme chocolat noisette

