

# 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

