

# 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 18 au 22 mars 2013

Lundi

œuf dur mayonnaise  
 estouffade de bœuf au paprika  
 gratin dauphinois  
 courgettes  
 fruit de saison \*

Mardi

salade verte  
 rôti de porc sauce forestière  
 coquillettes  
 j. carottes  
 flan nappé ou crème dessert

Jeudi

betteraves vinaigrette  
 sauté agneau printanier  
 semoule  
 ratatouille  
 fruit de saison\*

Vendredi

Tomates mozzarella  
 filet de colin sauce citron  
 pdt lamelles  
 brunoise de légumes  
 éclair chocolat ou café

