

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 25 au 29 mars 2013

Lundi

concombre vinaigrette
 filet de dinde sauce poivre
 farfalles
 brocolis
 chocolat liégeois ou flan vanille

Mardi

pizza fromage
 sauté de bœuf aux carottes
 pdt persillées
 carottes vichy
 fruit de saison*

Jeudi

haricots verts en salade
 raviolis de volaille
 salade
 velouté fruit

Vendredi

Carottes râpées emmental
 filet de poisson pané sauce cocktail
 ebly
 haricots verts à l'ail
 fruit de saison*

