

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 12 au 16 février 2012

Lundi

Betteraves vinaigrette

Cordon bleu

Coquillettes sauce tomate

Yaourt aux fruits

Mardi

Carottes râpées

escalope de poulet sauce normande

pommes de terre petits pois carottes

Fromage blanc

Jendredi

Chou fleur vinaigrette

Tomate farcie

riz pilaf

Yaourt nature sucré

Vendredi

Pizza fromage

filet de colin à la Dieppoise

Brunoise de légumes /PDT

Fruit de saison

