

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 19 au 23 février 2012

Lundi

Tomate au gouda
fricassée de volaille
Purée au lait
Fruits de saison

Mardi

Concombre vinaigrette
Noisettes d'agneau
Semoule/ratatouille
Flan caramel

Jeudi

Sauté de bœuf aux carottes
Pommes frites /salade
Fromage
salade de fruits frais

Vendredi

Salade fromagère
Poisson meunière
Riz /épinards
Crème dessert chocolat

