

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 11 au 15 février 2013

Lundi

Endives aux pommes
 Noisette de boeuf
 Pâtes
 Méli-mélo de légumes
 Fruit de saison*

Mardi

Concombre à la bulgare
 Mijoté de poulet aux olives
 Purée
 Carottes vichy*
 P. Suisse nature

Jeudi

Salade piémontaise
 Filet de lieu sauce cocktail
 Riz
 Epinards*
 Fruit de saison*

Vendredi

Carottes*mimolette
 Escalope de porc sauce charcutière
 P. De terre
 Brocolis
 Chausson pommes

