

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 mars 2013

Lundi

betteraves au gouda
 sauté de porc marengo
 pdt
 carottes vichy
 fruits de saison*

Mardi

concombre bulgare
 pâtes bolognaise
 salade
 yaourt nature sucré ou
 yaourt aromatisé

Jeudi

carottes râpées
 cordon bleu
 purée au lait
 haricots verts
 fruit de saison

Vendredi

mortadelles - saucisson sec
 filet de lieu sauce hollandaise
 riz cantonnais
 julienne de légumes
 crème dessert ou mousse chocolat

