

Menu de la semaine



Collège « Dominique Savio »

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 2 au 6 Septembre 2013

Lundi

Mardi

Carottes* râpées
Fricassée de volaille
Semoule, ratatouille*
Yaourt nature sucré, velouté fruit

Jeudi

Tomate* au gouda
Steak haché
Tortis, jeunes carottes
Beignet pomme chocolat

Vendredi

Salade piémontaise
Filet de colin sauce cocktail
Cœur de blé, épinards* à la crème
Fruit*



api



Les aliments signalés par « * »
sont des produits de saison

Menu de la semaine



Collège « Dominique Savio »

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 9 au 13 Septembre 2013

Lundi

Friand fromage

Omelette

Semoule, piperade*

Compote de fruits

Mardi

Betteraves* vinaigrette

Escalope de volaille sauce poivre

Frites, salade

Fruit*

Jeudi

Concombre* bulgare

Sauté de bœuf aux carottes

Farfalles, carottes* Vicky

Petit suisse nature sucré ou yaourt aux fruits

Vendredi

Salade au fromage

lieu sauce citron

Riz, julienne de légumes

Crème dessert chocolat ou vanille



api



Les aliments signalés par « * »
sont des produits de saison

Menu de la semaine



Collège « Dominique Savio »

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 16 au 20 Septembre 2013



Lundi

Salade de pâtes vinaigrette
 Sauté de porc marengo
 p. de terre vapeur, haricots verts
 Fromage blanc ou Yaourt aux fruits

Mardi

Carottes* râpées au gouda
 Tortis sauce bolognaise
 fruit*

Jeudi

Saucisson sec, salami, mousse de foie
 Filet de lieu meunière
 Riz, courgettes* à la provençale
 Fruit*

Vendredi

Radis
 Cordon bleu
 Purée, brocolis
 Flan nappé ou
 crème dessert ou île flottante

api



Les aliments signalés par « * »
 sont des produits de saison

Menu de la semaine



Collège « Dominique Savio »

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 23 au 27 Septembre 2013

Lundi

Œuf dur mimosa
 Estouffade de bœuf
 Farfalles, duo de navets* et carottes*
 Fruit*

Mardi

Salade de tomates* au gruyère
 Filet de colin
 Blé, fondue de poireaux*
 Eclair chocolat ou café

Jeudi

Concombre* vinaigrette
 Escalope de porc sauce charcutière
 Purée, haricots beurre
 Chocolat liégeois,
 flan nappé

Vendredi

Haricots verts vinaigrette
 Tajine d'agneau
 Semoule, légumes couscous
 Fruit*



api



Les aliments signalés par « * »
 sont des produits de saison

Menu de la Semaine

Collège « Dominique Savio »

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 30 Sept au 4 Octobre 2013

Lundi

Betteraves vinaigrette

Lasagnes bolognaise

Salade

Fruit*

Mardi

Céleri* vinaigrette

Rôti de porc sauce pruneaux

Farfalles, ratatouille*

Flan chocolat, crème dessert

Jeudi

Pizza fromage

Carbonnade flamande

P.de terre, petit pois et jeunes carottes*

Fruit*

Vendredi

Tomate mozzarella

Filet de Pesca pané

Riz, poêlée de légumes

Yaourt nature sucré

Petit suisse aux fruits

api



Les aliments signalés par « * »
sont des produits de saison

Menu de la Semaine

Collège « Dominique Savio »

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 7 au 11 Octobre 2013

Lundi

Concombre vinaigrette
Blanc de poulet sauce champignons
p. de terres rissolées, jeunes carottes
compote de fruits

Mardi

Potage de légumes
noisette d'agneau
Semoule, légumes couscous
Fromage blanc ou yaourt aromatisé

Jeudi

Macédoine de légumes
Omelette basquaise
Macaronis, légumes basquaise
Fruit*

Vendredi

Pamplemousse
dos de colin à la portugaise
Riz pilaf, salsifis à l'ail
Yaourt aux fruits ou petit suisse nature sucré



api



Les aliments signalés par « * »
sont des produits de saison

Menu de la Semaine



Collège « Dominique Savio »

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 14 au 18 Octobre 2013



Lundi

Salade de pâtes
Sauté de porc aux pruneaux
Purée, haricots verts
Fruit*

Mardi

Friand au fromage
Filet de lieu sauce cocktail
Pdt, épinards* béchamel
Yaourt aux fruits,
velouté fruit

Jeudi

Velouté de potiron* au kiri ou
Salade croquante au bleu
Suprême de volaille aux poivrons
et Boursin ail et fines herbes
Riz
Mousse au chocolat



Vendredi

Carottes* à l'emmental
Tortis à la Bolognaise
salade
Fruit*

api



Les aliments signalés par « * »
sont des produits de saison