

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 21 au 25 janvier 2013



Lundi

Mortadelle
 Rôti de bœuf sauce poivre
 Frites
 Salade
 Fruit de saison*

Mardi

Betteraves
 Fricassée de poulet à la catalane
 P. Pois carottes
 Fruit de saison*

Jeudi

Carottes vinaigrette*
 Steak haché sauce forestière
 Macaronis
 Haricots verts
 Beignet pomme chocolat ou abricot

Vendredi

Tomate vinaigrette
 Gratin de poisson
 Riz
 Julienne de légumes
 Fromage blanc

