

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 28 janvier au 1^{er} février 2013

Lundi

Concombre au bleu
 Sauté de boeuf au paprika
 Gratin dauphinois
 Haricots beurre
 Fruit de saison*

Mardi

Céleri vinaigrette*
 Rôti de porc sauce forestière
 Farfales
 J. Carottes*
 Compote fruits

Jeudi

Friand fromage
 Filet de lieu sauce hollandaise
 Riz pilaf
 Ratatouille
 Chocolat liégeois

Vendredi

Betteraves vinaigrette
 Escalope de poulet au cidre
 Purée au lait
 Salade
 Fruit de saison*

