

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 04 au 08 mars 2013

Lundi

friand fromage
omelette basquaise
coquillettes
ratatouille
Riz au lait

Mardi

chou fleur* vinaigrette
escalope de volaille sauce poivre
frites
salade
fruit de saison*

Jeudi

concombre au fromage blanc
carbonnade flamande
purée
j. carottes*
yaourt aromatisé

Vendredi

tomate mozzarella
filet de merlu sauce dieppoise
brunoise de légumes
riz
compote de fruits

