

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 février 2013

Lundi

Salade de tomates
filet de colin aux agrumes
p. de terre
fondue de poireaux
yaourt aromatisé

Mardi

Salade de pâtes
sauté de veau à l'ananas et soja
riz cantonnais
fruit de saison

Jeudi

salade verte mimosa
boules de bœuf sauce tomate
semoule
légumes couscous
crème dessert chocolat

Vendredi

carottes râpées
cassoulet
p. de terre
fruit de saison*

