

# 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 26 au 30 novembre 2012

Lundi

Salade de tomate  
 Steak haché  
 Pdt au curry  
 Chou-fleur\*  
 Fruit de saison\*

Mardi

Carottes\* râpées  
 Fricassé de volaille  
 Purée  
 Epinards\*  
 Yaourt nature sucré

Jeudi

Salade de pdt  
 Gratin de poisson  
 Riz  
 Julienne de légumes\*  
 Fruit de saison\*

Vendredi

Salade fromagère  
 Escalope de porc  
 Pâtes sauce tomate  
 Carottes\*  
 Beignet pommes

