

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 05 au 09 Janvier 2015

Lundi

Carottes râpées
 Pâtes bolognaise
 Salade
 Yaourt nature sucré - Petit suisse aux fruits - Yaourt aromatisé

Mardi

Tomates au gouda
 Normandin de veau
 Semoule, ratatouille
 Fruit de saison (dont kiwi*)

Jeudi

Macédoine de légumes vinaigrette
 Sauté de bœuf au paprika
 Purée, jeunes carottes
 Galette des rois

Vendredi

Pizza au fromage
 Filet de colin pané sauce cocktail
 Riz, courgettes sautées
 Fruit de saison



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 12 au 16 janvier 2015

Lundi

Concombres bulgare
Fricassé de poulet aux olives
Pâtes, carottes vichy
Fruit de saison

Mardi

Poireaux* vinaigrette
Boules bœuf napolitaine
Semoule, légumes couscous
Fromage blanc - Velouté fruit

Jeudi

Potage St Germain (pois cassés)
Dos de merlu sauce ciboulette
Riz, épinards
Crème dessert vanille - flan chocolat -
mousse chocolat

Vendredi

Chou rouge aux pommes
Omelette provençale
Frites, Salade
Fruit de saison



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 19 au 23 janvier 2015

Lundi

Salade piémontaise
 Sauté de porc aux pruneaux
 Semoule, piperade
 Fruit de saison

Mardi

Carottes râpées à la féta
 Tomate farcie sauce tomate
 Riz, Salade
 Fromage blanc - petit suisse fruité -
 velouté fruit

Jeudi

Friand au fromage
 Filet de lieu sauce citron*
 Purée, brocolis
 Fruit de saison

Vendredi

Betteraves vinaigrette
 Carbonade de bœuf
 Tortis
 Mousse chocolat - flan vanille - chocolat
 liégeois



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 janvier 2015

Lundi

Saucisson sec - salami - mousse de foie
Sauté de poulet Marengo
Pâtes papillon, haricots verts
Yaourt aromatisé - yaourt nature sucré - yaourt aux fruits

Mardi

Betteraves* vinaigrette
Rôti de bœuf sauce poivre
Frites, courgettes provençale
Fruit de saison

Jeudi

Concombres vinaigrette
Lasagnes bolognaise
Salade verte
Fruit de saison

Vendredi

Salade de tomates
Filet de colin sauce cocktail
Riz pilaf, carottes au jus
Crème dessert chocolat ou vanille - flan caramel



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 02 au 06 février 2015

Lundi

Endives au bleu
Estouffade de bœuf provençale
Coquillettes, épinards à la crème
Fruit de saison

Mardi

½ Pamplemousse ou radis
Rôti de porc à la dijonnaise
Purée, salade
Beignet chocolat ou pomme

Jeudi

Haricots beurre vinaigrette
Dos de lieu sauce aurore
Blé, carottes
Crème dessert chocolat ou caramel - liégeois chocolat

Vendredi

Friand fromage
Suprême de poulet
Riz, julienne de légumes
Fruit de saison (dont orange)*



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 09 au 13 février 2015

Lundi

Céleri* vinaigrette

Saucisse chipolatas

Pommes de terre au curry, compote de pomme
Petit suisse nature sucré - yaourt nature sucré -
fromage blanc

Mardi

Sardine au citron- maquereau

Sauté de veau printanier

Semoule, piperade

Fruit de saison

Jeudi

2^e Rencontre du Goût



Vendredi

Salade de tomate à l'estragon
Filet de cabillaud sauce bonne femme
Riz cantonnais (sans jambon)
Eclair chocolat ou café



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 16 au 20 février 2015

Lundi

Concombres vinaigrette
 Normandin de veau
 Semoule, ratatouille
 Fruit de saison

Mardi

Salade d'endives
 Rôti de dindonneau
 Farfalles, carottes à la crème
 Velouté fruité - yaourt nature sucré - petit suisse fruité

Jeudi

Salade de pâtes aux poivrons
 Sauté de porc aux pruneaux*
 Pommes rissolées, haricots verts
 Fruit de saison

Vendredi

Salade emmental
 Filet de julienne à la normande
 Riz, fondue de poireaux
 Compote de fruits

