

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 2 au 5 septembre 2014

Lundi

Fermé

Mardi

Concombres* vinaigrette
 Blanc de poulet à la catalane
 Semoule ratatouille
 Crème dessert vanille-chocolat

Jeudi

Salade de pâtes au thon
 Roti de porc sauce moutarde
 Purée
 Haricots verts*
 Fruits de saison*

Vendredi

Tomates* au gouda
 Filet de colin sauce cocktail
 Riz
 Brunoise de légumes
 Beignet chocolat ou pomme



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 8 au 12 septembre 2014

Lundi

Pizza fromage
 Omelette basquaise
 Semoule
 Piperade
 Mousse chocolat/Crème dessert vanille
 Flan caramel

Mardi

Betteraves/Macédoine de légumes
 Cuisse de poulet rôti
 Frites, salade
 Fruits de saison*

Jeudi

Concombres* au fromage blanc
 Filet de lieu sauce bonne femme
 Riz
 Julienne de légumes
 Yaourt nature sucré/Velouté fruit
 Petit suisse nature sucré

Vendredi

Tomate* mozzarella
 Sauté de bœuf
 Farfalles
 Jeunes carottes
 Compote de fruits



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 15 au 19 septembre 2014

Lundi

$\frac{1}{2}$ Pamplemousse/Carottes râpées*

Hachis Parmentier

Salade

Fruits de saison*

Mardi

Betteraves au gouda

Filet de merlu sauce ciboulette

Pommes de terre au curry

Courgettes* sautées

Petit suisse aux fruits / Fromage blanc

Yaourt nature sucré

Jeudi

Tomates* vinaigrette/Salade verte

Cordon bleu de volaille

Coquillettes

Carottes* aux oignons

Fruits de saison/Raisin*

Vendredi

Saucisson sec/Salami

Mousse de foie

Sauté de porc aux olives

Riz

Jardinière de légumes

Ile flottante/Flan chocolat/Crème dessert



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 22 au 26 septembre 2014

Lundi

Œuf dur
 Estouffade de bœuf
 Pommes de terre
 Petits pois* Carottes*
 Fruit de saison*

Mardi

Concombres* au fromage blanc
 Roti de porc sauce champignons
 Tortis
 Haricots verts*
 Éclair chocolat/café

Jeudi

Salade de tomates*/Céleri* vinaigrette
 Tajine d'agneau
 Semoule
 Légumes couscous
 Flan nappé/Crème dessert chocolat vanille

Vendredi

Haricots beurre vinaigrette
 Dos de colin sauce citron
 Riz
 Chou-fleur*
 Fruits 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 29 septembre au 3 octobre 2014



Lundi

Carottes* aux pommes

Boule bœuf à la catalane

Semoule

Ratatouille

Flan chocolat/Ile flottante

Crème dessert

Mardi

Pizza fromage

Saucisse chipolatas

Purée

Compote de pommes

Fruit de saison*

Jeudi

Salade de haricots verts*

Bœuf en daube

Farfalles

Carottes* vichy

Fruits de saison*

Vendredi

Salade de tomates* à la feta

Filet de merlu pané sauce cocktail

Riz

Fondue de poireaux*

Yaourt nature sucré/Fromage blanc

Velouté fruix



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 6 au 10 octobre 2014

Lundi

Concombres* vinaigrette
Sauté de poulet aux champignons
Pommes de terre aux oignons
Haricots verts*
Fruits de saison*

Mardi

Chou-fleur* vinaigrette/Betteraves
Raviolis
Salade verte
Petit suisse nature sucré/Yaourt nature sucré
Yaourt aromatisé

Jeudi

RENCONTRE DU GOÛT

Vendredi

Carottes* râpées aux noix
Filet de colin sauce normande
Riz à l'espagnol
Courgettes* à la tomate
Chocolat liégeois/Ile flottante
Flan nappé



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 13 au 17 octobre 2014

Lundi

Salade piémontaise

Sauté de porc marengo

Tortis

Duo de navets et carottes*

Fruit de saison*

Mardi

Salade de tomates* à la mimolette

Steak haché de veau à la provençale

Semoule

Piperade

Fromage blanc/Velouté fruit

Yaourt nature sucré

Jeudi

Macédoine de légumes vinaigrette

Carbonade de bœuf

Purée

Salade verte*

Fruit de saison*

Vendredi

Friand fromage

Dos de lieu sauce hollandaise

Riz façon cantonnais

Crème dessert chocolat ou caramel

Flan vanille

