

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 3 au 7 novembre 2014

Lundi

Saucisson sec ou salami ou mousse de foie
 Tajine de poulet
 Semoule, légumes à couscous
 Yaourt nature sucré ou velouté fruits ou
 petit suisse nature sucré

Mardi

Salade de tomates ou carottes râpées
 Rôti de bœuf sauce poivre
 Frites
 Fruits de saison

Jeudi

Potage potiron ou betteraves vinaigrette
 Pâtes bolognaise
 Salade
 Beignet chocolat ou pomme

Vendredi

Concombres bulgare
 Paëlla au poisson
 Haricots verts
 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 10 au 14 novembre 2014

Lundi

Journée pédagogique

Mardi

FERIE

Jeudi

Salade de haricots verts

Cuisse de poulet rôti sauce poivre

Frites, salade

Crème dessert chocolat vanille ou flan nappé

Vendredi

Pizza fromage

Dos de lieu sauce cocktail

Riz, brunoise de légumes

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 17 au 21 novembre 2014

Lundi

Carottes râpées
Saucisse chipolatas
Purée, compote de pomme
Yaourt nature sucré ou velouté fruité ou
petit suisse nature sucré

Mardi

Salade de pâtes au thon
Sauté de veau provençale
Semoule, piperade
Fruits de saison ou ananas

Jeudi

Œuf dur mayonnaise
Steak haché sauce tomate
Haricot beurre, tortis
Flan chocolat ou crème dessert vanille
caramel

Vendredi

Salade fromagère
Filet de colin sauce hollandaise
Riz pilaf, julienne de légumes
Brownies chocolat



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 24 au 28 novembre 2014

Lundi

Salade niçoise
Rôti de porc sauce moutarde
Tortis, carottes aux oignons
Fruits de saison

Mardi

Concombres vinaigrette
Fricassé de poulet aux champignons
Semoule, ratatouille
Yaourt aromatisé ou fromage blanc ou petit suisse
aux fruits

Jeudi

Salade de tomates
Hachis Parmentier
Salade
Fruit de saison dont clémentines

Vendredi

Carottes râpées emmental
Filet de lieu sauce aux câpres
Riz, épinards à la crème
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 1 au 5 décembre 2014

Lundi

Friand fromage
 Omelette basquaise
 Macaronis sauce tomate
 Crème dessert chocolat ou flan caramel

Mardi

Haricots verts vinaigrette
 Escalope de dinde sauce poivre
 Frites, salade
 Fruits de saison

Jeudi

Salade coleslaw
 Filet de colin à la normande
 Pommes de terre, jeunes carottes
 Velouté fruit ou yaourt nature sucré ou petit suisse aux fruits

Vendredi

Salade d'endives mimolette
 Bœuf en daube
 Riz pilaf, brunoise de légumes
 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 8 au 12 décembre 2014

Lundi

Carottes râpées

Boules bœuf

Semoule, légumes à couscous

Fruits de saison

Mardi

Betteraves au gouda

Sauté de veau marengo

Purée, salade verte

Fromage blanc ou yaourt aromatisé ou yaourt nature sucré

Jeudi

½ pamplemousse

Cordon bleu de volaille

Tortis sauce tomate, petit pois carottes

Fruits de saison

Vendredi

Saucisson sec ou mousse de foie ou salami

Dos de colin sauce ciboulette

Riz cantonnais (sans jambon)

Ile flottante ou flan chocolat ou 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 15 au 19 décembre 2014

Lundi

Œuf dur mayonnaise
Carbonnade de bœuf
Purée, carottes vichy
Fruits de saison

Mardi

Avocat au thon
Rôti de porc sauce tomate
Papillons, courgettes sautées
Crème dessert vanille ou flan caramel

Jeudi

REPAS DE NOEL

Vendredi

Haricots verts à l'emmental
Filet de merlu sauce hollandaise
Riz créole, fondue de poireaux
Fruits de saison

