

Menu de la semaine



Collège « Dominique Savio »

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 4 au 8 novembre 2013



Lundi	Salade piémontaise Normandin de veau Semoule, ratatouille Fruit*
Mardi	Concombre vinaigrette Fricassé de volaille Riz, brunoise de légumes Yaourt nature sucré ou yaourt aux fruits ou petit suisse nature sucré
Jeudi	Carottes râpées * Filet de colin sauté hollandaise P. de terre, courgettes sautées Beignet pomme ou chocolat
Vendredi	Salade de tomates à la mimolette Rôti de porc sauté moutarde Pâtes, carottes* vichy Fruits*

api



Les aliments signalés par « * »
sont des produits de saison

Menu de la semaine



Collège « Dominique Savio »

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 11 au 15 novembre 2013

Lundi	FERIE
Mardi	<p>Haricots verts en salade</p> <p>Blanc de poulet sœ poivre</p> <p>Frites, salade</p> <p>Fruit*</p>
Jeudi	<p>Salade de tomates</p> <p>Sauté de bœuf paprika</p> <p>Purée, haricot beurre</p> <p>Petit suisse fruité ou velouté fruit</p> <p>ou fromage blanc</p>
Vendredi	<p>Carottes au chèvre</p> <p>Filet de lieu sœ ciboulette</p> <p>Riz, brocolis*</p> <p>Compote de fruits</p>



Les aliments signalés par « * »
sont des produits de saison

Menu de la semaine



Collège « Dominique Savio »

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 18 au 22 novembre 2013

Lundi

Betteraves au gouda
Fricassé de porc
Semoule, piperade
Fruit*

Mardi

Pamplemousse rose
Pâtes à la bolognaise
Salade
Yaourt nature sucré ou yaourt aux fruits
ou fromage blanc aux fruits

Jeudi

Saucisson sec ou salami ou mousse de foie
Filet de merlu scc cocktail
Riz pilaf, fondue de poireaux*
Fruit*

Vendredi

Concombres bulgare
Rôti de dinde scc forestière
Purée, duo de carottes* et navets
Crème dessert choco/vanille ou île flottante



api



Les aliments signalés par « * »
sont des produits de saison

Menu de la semaine



Collège « Dominique Savio »

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 25 au 29 novembre 2013

Lundi

Œuf dur **maison**
Sauté de bœuf **aux** poivrons
P. de terre au **curry**, salsifis
Fruit*

Mardi

Tomates **mimolette**
Filet de colin **sce** bonne femme
Riz, épinards* à la **crème**
Éclair **chocolat** ou café

Jeudi

Carottes **râpées***
Rôti de porc à l'**estragon**
Tortis, méli-mélo de **légumes**
Chocolat **liégeois** ou flan nappé
ou **crème** dessert

Vendredi

Potage
Tajine d'**agneau**
Semoule, **légumes** couscous
Fruit*



api



Les aliments signalés par « * »
sont des produits de saison

Menu de la Semaine

Collège « Dominique Savio »

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

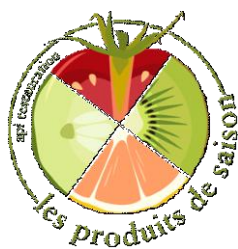
Marron : Féculents pour les sucres lents et l'apport en énergie

Vert : Légumes et fruits pour les vitamines et les fibres



Menus du 2 au 6 décembre 2013

Lundi	Concombres vinaigrette Escalope de dinde Farfalles sœ tomate Mousse chocolat ou crème dessert vanille/caramel
Mardi	Pizza fromage Estouffade de bœuf Purée, petits pois carottes* Fruit*
Jeudi	Tomates mozzarella Filet de colin pané sœ cocktail Riz, brunoise de légumes Fromage blanc ou petit suisse nature ou yaourt aromatisé
Vendredi	Betteraves* vinaigrette Raviolis gratinés Salade Fruit*



Les aliments signalés par « * »
sont des produits de saison

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 9 au 13 décembre 2013

Lundi	<p>Chou rouge* ou radis Rôti de dinde scc pruneaux Eblly, haricots verts Compote de fruits</p>
Mardi	<p>Macédoine de légumes Cordon bleu Coquillettes scc tomate, poêlée de légumes Yaourt nature sucré ou fromage blanc ou velouté fruit</p>
Jeudi	<p>Potage légumes Omelette nature Semoule, ratatouille Fruit*</p>
Vendredi	<p>Carottes* râpées Filet de hoki scc aux câpres P. de terre aux curry, Brocolis* Petit suisse nature sucré ou yaourt aromatisé</p>

Menu de la Semaine

Collège « Dominique Savio »

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 décembre 2013

Lundi

Salade piémontaise
Fricassée de porc aux olives
Macaronis, carottes à la crème
Fruit*

Mardi

Betteraves* vinaigrette
Filet de lieu sce citron
Riz, fondue de poireaux*
Yaourt nature sucré ou petit suisse nature
ou yaourt aux fruits

Jeudi

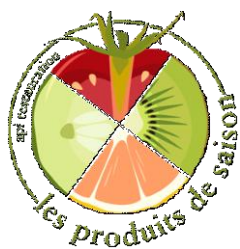
REPAS
DE
NOEL



Vendredi

Concombres mimolette
Sauté de bœuf
Purée, salade
Fruit*

api



Les aliments signalés par « * »
sont des produits de saison