

# 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 06 au 10 Janvier 2014

Lundi

Saucisson sec-Mortadelle-Mousse de foie  
 Sauté de poulet aux poivrons  
 Semoule  
 Ratatouille  
 Fruit de saison\*

Mardi

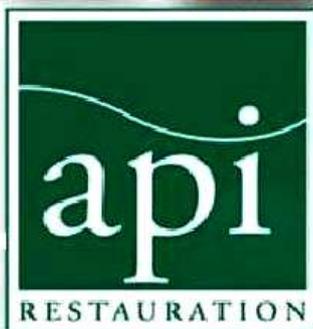
Chou-fleur vinaigrette  
 Rôti de bœuf sauce poivre  
 Frites  
 Salade  
 Fruit de saison\*

Jeudi

Salade de tomate  
 Bolognaise  
 Pâtes  
 Salade  
 Galette des rois

Vendredi

Concombre vinaigrette  
 Paëlla au poisson  
 Petits pois carottes\*  
 Yaourt nature sucré - Petit suisse aux  
 fruits - Yaourt aromatisé



# 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 janvier 2014

Lundi

Tomate à la féta  
 Sauté de bœuf au paprika  
 Tortis  
 Courgettes  
 Fruit de saison\*

Mardi

Carotte\* râpée  
 Rôti de porc sauce charcutière  
 Pomme de terre  
 Chou-fleur\* béchamel  
 Compote de fruits

Jeudi

Betterave rouge  
 Blanc de dinde sauce forestière  
 Purée  
 Brunoise de légumes  
 Crème dessert chocolat, vanille - Ile flottante

Vendredi

Friand fromage  
 Brandade de poisson  
 Ratatouille  
 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 20 au 24 janvier 2014

Lundi

Salade de tomate  
 Pâtes carbonara  
 Courgettes sautées  
 Fromage blanc - yaourt aromatisé - petit suisse

Mardi

Sardines au citron - maquereau  
 Sauté de veau marengo  
 Purée  
 Haricot vert  
 Fruit de saison\*

Jeudi



Velouté de chou-fleur au brie  
 Filet de poulet sauce maroilles  
 Semoule  
 Piperade  
 Flan caramel - crème dessert

Vendredi

Carotte\* râpée  
 Filet de lieu sauce hollandaise  
 Riz  
 Julienne de légumes  
 Eclair chocolat, 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 27 au 31 janvier 2014

Lundi

Salade de tomate  
 Boule Bœuf à la catalane  
 Semoule  
 Légumes de couscous  
 Fruit de saison\*

Mardi

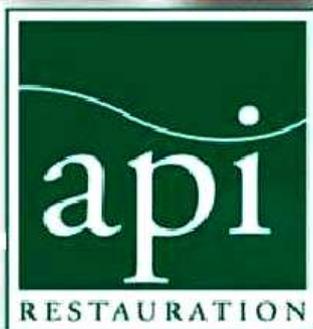
Concombre à la bulgare  
 Blanquette de dinde  
 Tortis  
 Carotte\* vichy  
 Yaourt nature - Yaourt aux fruits - Velouté fruitx

Jeudi

Salade de pâtes au thon  
 Rôti de porc sauce moutarde  
 Purée  
 Haricot beurre  
 Fruit de saison\*

Vendredi

Salade au fromage  
 Filet de colin sauce citron  
 Riz  
 Brocolis  
 Crêpes



# 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 03 au 07 février 2014

Lundi

Pizza fromage

Omelette

Semoule

Ratatouille

Liégeois chocolat - flan vanille

Mardi

Betterave vinaigrette

Rôti de dinde sauce champignons

Pommes rissolées

Salade

Fruit de saison\*

Jeudi

Concombre vinaigrette

Carbonade flamande

Coquillettes

Jeune carotte\*

Fruit de saison

Vendredi

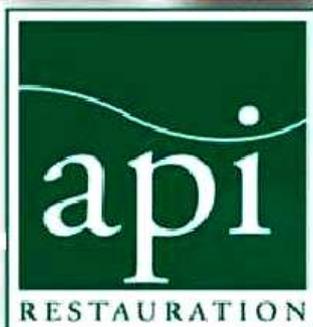
Tomate à la féta

Filet de cabillaud sauce diéppoise

Pomme de terre au curry

Chou-fleur\*

Yaourt nature - Yaourt aux fruits - Velouté fruit



# 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 février 2014

Lundi

Haricot vert vinaigrette

Sauté de porc

Riz pilaf

Courgette

Fruit de saison\*

Mardi

Carotte\* râpée

Raviolis sauce tomate

Salade verte

Yaourt nature sucré - petit suisse aromatisé - velouté  
fruits

Jeudi

Tomate vinaigrette

Nuggets de volaille

Semoule

Piperade

Fruit de saison\*

Vendredi

Saucisson sec - salami-mousse de foie

Dos de lieu sauce bonne femme

Purée

Epinards à la crème

Crème dessert vanille - flan 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 17 au 21 février 2014

Lundi

Œuf dur mayonnaise  
 Sauté de bœuf au paprika  
 Pomme de terre  
 Haricot vert  
 Fruit de saison

Mardi

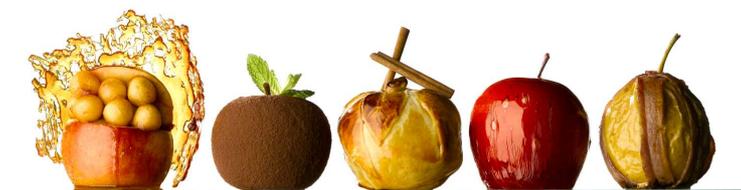
Salade fromagère  
 Rôti de porc sauce tomate  
 Pâtes  
 Carotte\* vichy  
 Beignet chocolat pomme

Jeudi

Céleri râpé vinaigrette  
 Tajine d'agneau  
 Semoule  
 Légumes de couscous  
 Liégeois chocolat - crème dessert

Vendredi

Chou-fleur\* vinaigrette  
 Filet de colin sauce normande  
 Riz  
 Brunoise de légumes  
 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

