

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 fruité



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
fruit

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

