

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 12 au 16 Novembre 2012

Lundi

Betteraves vinaigrette
 Pâtes bolognaise
 Duo de carottes et navets
 Fruit de saison*

Mardi

Salade de tomates
 Rôti de porc sauce forestière
 Purée au lait
 Brocolis*
 Compote de fruits

Jeudi

Friand
 Dos de colin sauce citron
 Riz
 Brunoise de légumes
 Crème dessert

Vendredi

Carottes râpées au bleu
 Sauté de dinde marengo
 Semoule
 ratatouille
 Clémentine*

