

Collège Antoine de Saint Exupéry - Lempdes

Le menu est susceptible d'être modifié en fonction des stocks disponibles et des livraisons

Lundi 04/05/26

Tomates, concombre, salade verte

Cœur de merlu sauce aux épices

Semoule aux légumes

Laitage

Compote

Mardi 05/05/26

Salade de perles, salade piémontaise, salade verte

Sauté de bœuf

Chou-fleur Bio au beurre

Laitage

Fruits



Mercredi 06/05/26

Salade composée, salade verte

Omelette aux herbes

Ratatouille

Liégeois



Jeudi 07/05/26

Carottes, céleri, salade verte

Rôti de dinde sauce aux champignons

Lentilles

Laitage

Éclair à la vanille ou au chocolat

Vendredi 08/05/26

FÉRIÉ

La Principale,

Mme ANDRÉ Sylvie

La Gestionnaire,

Véronique MARQUET

- Légumes ou fruits cuits (apport fibres et vitamines)
- Viandes, œufs, poissons pour l'apport de protéines
- Crudités pour l'apport de vitamines
- Féculents pour l'énergie de la journée (sucres lents)
- Produits sucrés (l'énergie immédiate, sucre rapide)
- Laitages pour l'apport de calcium
- Huile, beurre, matières grasses (vinaigrette, mayonnaise, jus, sauce)