

Collège Antoine de Saint Exupéry - Lempdes

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

Lundi 08/06/26

Salade mexicaine, salade de pâtes, avocat, salade verte

Cordon bleu végétal

Gratin de chou-fleur

Laitage

Fruits

Mardi 09/06/26

Radis, carottes râpées, concombre, salade verte

Chili con carne

Riz jaune

Laitage

Compote

Mercredi 10/06/26

Salade composée, salade verte

Pizza jambon fromage

Laitage

Panna cotta fruits rouges

Jeudi 11/06/26

Melon, pastèque, salade verte

Poulet braisé

Pommes forestines

Laitage

Glace

Vendredi 12/06/26

Salade de pois chiche, de pommes de terres aux œufs, salade verte

Poisson frais du moment

Poêlée de légumes

Laitage

Fraises

La Principale,

La Gestionnaire,

Mme ANDRÉ Sylvie

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)