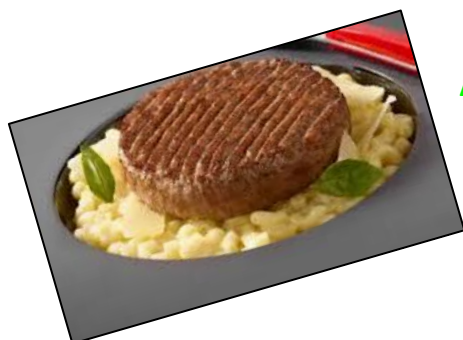


Collège Antoine de Saint Exupéry - Lempdes

Lundi 31/08/26

ÉTABLISSEMENT FERMÉ AUX ÉLÈVES



Mardi 01/09/26

Asperges, poireaux, radis, salade verte

Steak haché

Pâtes

Laitage

Fruits

Mercredi 02/09/26

Salade composée, salade verte

Sauté de volaille

Brocolis

Laitage

Glace



Jeudi 03/09/26

Melon, pastèque, salade verte

Rôti de porc Bio

Lentilles

Laitage

Salade de fruits



Vendredi 04/09/26

Salade de perles, salade piémontaise, salade verte

Nuggets végétaux

Haricots verts

Laitage

Fruits



La Principale par intérim,

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)