

Collège Antoine de Saint Exupéry - Lempdes

Lundi 07/09/26

Tomates, céleri rave, carottes, salade verte

Émincé de bœuf aux olives

Riz

Laitage

Glace

Mardi 08/09/26

Asperges, salade de lentilles, salade de chou-fleur aux œufs, salade verte

Tortellini Bio à la provençale

Laitage

Fruits

Mercredi 09/09/26

Salades composée, salade verte

Pizza fromage ou jambon

Poêlée de légumes

Liégeois et biscuit



Jeudi 10/09/26

Feuilleté hot-dog, salade verte

Dos de colin sauce aux épices

Semoule aux petits légumes

Laitage

Fruits



Vendredi 11/09/26

Taboulé, salade de pépinettes, salade verte

Filet mignon de porc aux pruneaux

Poêlée champêtre

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)