

Collège Antoine de Saint Exupéry - Lempdes



Lundi 14/09/26

Tomates, concombre, céleri rave, salade verte

Poulet

Frites

Laitage

Poire au chocolat ou pêche au coulis de fruits rouges

Mardi 15/09/26

Feuilleté au comté ou à la viande, salade verte

Poisson à la bordelaise

Épinards à la crème

Laitage

Crème dessert

Fruits

Mercredi 16/09/26

Salade composée, salade verte

Samoussa aux légumes

Nems à la viande

Poêlée asiatique

Laitage

Compote



Jeudi 17/09/26

Mix de salades, salade verte

Tomates farcies

Riz

Laitage

Salade de fruits



Vendredi 18/09/26

Taboulé, salade de pâtes, salade verte

Sauté de porc aux champignons

Chou-fleur au beurre

Laitage

Glaces

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)