

Collège Antoine de Saint Exupéry - Lempdes



Lundi 21/09/26

Concombre, céleri rave, radis, salade verte

Lasagnes végétales

Laitage

Compote

Mardi 22/09/26

Salade de lentilles, salade cœur de blé, salade verte

Paupiette de veau

Petits pois carottes

Laitage

Fruits

Mercredi 23/09/26

Salade composée, salade verte

Grillade de porc sauce moutarde

Poêlée de légumes

Laitage

Fruits et biscuit



Jeudi 24/09/26

Endives aux fromages, mâche aux noix, salade verte

Fish and chips

Frites

Laitage

Poire au chocolat ou pêche au coulis de fruits rouges

Vendredi 25/09/26

Salade mexicaine, salade de pépinettes, salade verte

Paleron de bœuf à la provençale

Carottes Vichy

Laitage

Glaces



La Principale par intérim,

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)