

Collège Antoine de Saint Exupéry - Lempdes

Lundi 28/09/26

Salade ibérique, salade de tomates et olives, salade verte

Paëlla au poulet

Laitage

Pastèque, melon vert



Mardi 29/09/26

Salade niçoise, salade piémontaise sans viande, salade verte

Crousti'chaddar

Haricots verts

Laitage

Fruits



Mercredi 30/09/26

Salade composée, salade verte

Croque monsieur

Ratatouille

Crème dessert et biscuit



Jeudi 01/10/26

Charcuterie, salade verte

Poisson bordelaise

Semoule aux petits légumes

Laitage

Fruits

Vendredi 02/10/26

Taboulé, salade de perles, salade verte

Rôti de porc sauce charcutière

Courgettes à la crème

Laitage

Pâtisserie



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)