

Collège Antoine de Saint Exupéry - Lempdes

Lundi 05/10/26

Asperges, poireaux, betteraves, **salade verte**

Poulet coco

Riz jaune

Laitage

Fruits



Mardi 06/10/26

Salade de pommes de terre, salade de pâtes, **salade verte**

Poisson du moment

Poêlée de légumes

Laitage

Fruits

Mercredi 07/10/26

Salade composée, **salade verte**

Pizza au fromage

Fromage blanc

Crème de marrons

Fruits



Jeudi 08/10/26

Salade de tomates, concombre, fenouil, salade verte

Sauté de bœuf (Aubrac)

Pommes de terre campagnardes

Laitage

Compote et **fruits**

Vendredi 09/10/26

Taboulé, salade de pépinettes, **salade verte**

Rôti de porc aux épices

Gratin de chou-fleur

Laitage

Crème dessert et gâteau des écoliers

Fruits



La Principale,

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)