

Collège Antoine de Saint Exupéry - Lempdes

Lundi 12/10/26

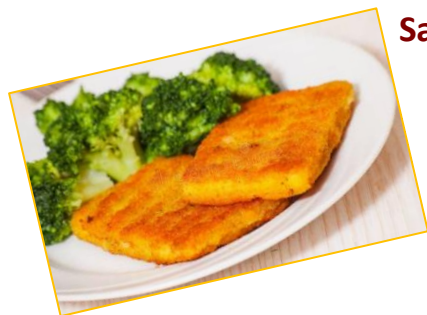
Salade de perles, salade de pâtes, **salade verte**

Poisson pané

Brocolis à la crème

Laitage

Fruits



Mardi 13/10/26

Concombre, céleri, carottes râpées, **salade verte**

Spaghettis **bolognaïses**

Laitage

Salade de fruits frais

Fruits

Mercredi 14/10/26

Salade composée, **salade verte**

Omelette

Ratatouille

Laitage

Liégeois et biscuit

Fruits



Jeudi 15/10/26

Salade de tomates, pamplemousse, fenouil, salade verte

Sauté de porc

Haricots verts

Laitage

Madeleine

Fruits

Vendredi 16/10/26

Macédoine, betterave, poireaux, **salade verte**

Cuisse de poulet

Pommes de terre grenaille

Laitage

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)