

Collège Antoine de Saint Exupéry - Lempdes

Lundi 02/11/26

Macédoine, asperges, poireaux, **salade verte**

Dos de colin sauce aux épices

Riz pilaf

Laitage

Fruits



Mardi 03/11/26

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

Rôti de dinde

Courgettes en gratin

Laitage

Fruits

Mercredi 04/11/26

Salade composée, **salade verte**

Quiche aux légumes

Liégeois et biscuit

Fruits



Jeudi 05/11/26

Salade de tomates, carottes, céleri, salade verte

Steak de veau sauce champignons

Purée de légumes

Laitage

Tiramisu au spéculos

Fruits

Vendredi 06/11/26

Salade piémontaise, taboulé, **salade verte**

Sauté de porc

Chou romanesco

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)