# Collège Antoine de Saint Exupéry - Lempdes

**********




## Lundi 09/11/26

Salade de tomates, carottes, pamplemousse, salade verte
Tortelloni mozzarella
Laitage
Compote



## Mardi 10/11/26

Salade de pépinettes, salade de pâtes, salade verte, soupe
Poisson à la provençale
Épinards
Laitage
Fruits

## Mercredi 11/11/26

# FÉRIÉ

## Jeudi 12/11/26

Salade grecque (concombre, poivron, tomate, feta, olive) salade verte, soupe
Soutzoukakia (boulette de bœuf haché à la sauce tomate)
Riz
Fromage de brebis
Ravani (Gâteau grec à la semoule)






## Vendredi 13/11/26

Mix de salades, salade verte
Poulet
Frites
Laitage
Salade de 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)