# Collège Antoine de Saint Exupéry - Lempdes

**********



## Lundi 16/11/26

**Taboulé, salade de riz, salade verte**
**Poisson pané**
**Haricots verts Bio**
**Laitage**
**Fruits**

## Mardi 17/11/26

**Tomates, concombre, avocat, salade verte, soupe**
**Poulet barbecue**
**Pommes de terre grenaille**
**Laitage**
**Compote**

## Mercredi 18/11/26



**Salade composée, salade verte**
**Saucisse de Toulouse**
**Lentilles**
**Laitage**
**Poire au chocolat ou**
**Pêche au coulis de fruits rouges**

## Jeudi 19/11/26

**Carotte, céléri rave, fenouil, salade verte, soupe**
**Steak de veau**
**Purée de légumes**
**Laitage**
**Tiramisu spéculos**

## Vendredi 20/11/26




**Feuilleté au fromage, salade verte**
**Couscous végétal**
**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)