Collège Antoine de Saint Exupéry - Lempdes

****



Lundi 23/11/26

Feuilleté au fromage, salade verte
Sauté de porc
Chou-fleur au beurre
Laitage
Fruits

Mardi 24/11/26



Salade piémontaise, salade de pâtes, salade verte, soupe
Cordon bleu végétal
Haricots verts
Laitage
Fruits

Mercredi 25/11/26

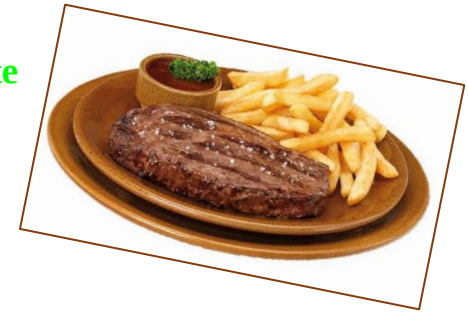
Salade composée, salade verte
Paupiette de volaille
Petits pois à la française
Laitage
Mousse au chocolat

Jeudi 26/11/26



Tomates, concombre, fenouil, salade verte, soupe
Dos de colin sauce provençale
Riz
Laitage
Compote

Vendredi 27/11/26



Salade d'endives, salade verte
Steak haché
Frites
Laitage
Cocktail de fruits

La Principale, **La Gestionnaire,**

Mme ANDRÉ Sylvie **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)