Collège Antoine de Saint Exupéry - Lempdes

****



Lundi 30/11/26

Carottes râpées, chou blanc, radis, salade verte
Omelette
Riz
Laitage
Compote

Mardi 01/12/26

Salade de riz, taboulé, salade verte, soupe
Poisson meunière
Ratatouille
Laitage
Fruits

Mercredi 02/12/26



Salade composée, salade verte
Boulettes de bœuf provençales
Ebly aux petits légumes
Laitage
Liégeois aux fruits

Jeudi 03/12/26

Tomates, concombre, fenouil, salade verte, soupe
Rôti de porc
Chou Romanesco
Laitage
Beignet chocolat ou framboise

Vendredi 04/12/26



Asperges, macédoine, poireaux, salade verte
Sauté de volaille
Semoule aux petits légumes
Laitage
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)