

Collège de Lézat sur Lèze
Semaine du lundi 25 au vendredi 29 mai 2026

Lundi		
Mardi	Salade verte Porc au caramel Frites Fromage Fruits	
Jedi	Salade de tomates et concombre Gratin de pommes de terre Légumes / lardon Yaourt	
Vendredi	Pâté Omelette au fromage Carottes à la crème et au curry Yaourt Fruits	
		Les menus sont communiqués à une diététicienne. Les menus peuvent changer en fonction des approvisionnements.

- Produits laitiers servent à avoir des os solides
- **Viande Poisson œuf servent à garder sa masse musculaire**
- Fruit ou légume cuit régulent la sensation de faim, régulent le transit intestinal
- Fruit ou légume cru apportent des vitamines et minéraux
- Féculent : céréale, pommes de terre, légumineuse servent à apporter l'énergie à votre corps
- Matière grasse apportent de l'énergie indispensable au bon fonctionnement du corps
- **Produits sucrés ne sont pas indispensables au bon fonctionnement du corps**

Le Principal, M. Leveillé

La secrétaire générale, Mme Peyre

Le chef de cuisine, M. Mendes

