

Collège de Lézat sur Lèze
Semaine du lundi 31 aout au vendredi 4 septembre 2026

Lundi	Mardi	
	Salade verte Burger de bœuf Pommes de terre rissolées Yaourt Fruits	
Jeudi	Vendredi	
Melon Parmentier de poisson Yaourt Fromage	Feuilleté Omelette au fromage Ratatouille ou haricots verts Glace	
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 indispensable au bon fonctionnement du corps		Les menus sont communiqués à une diététicienne. Les menus peuvent changer en fonction des approvisionnements.