

COLLEGE LUCIE AUBRAC DE MONTMORT-LUCY

Menus du lundi 29 mars 2021 au vendredi 02 avril 2021

Semaine 5 du plan alimentaire type

Pour apporter équilibre, diversité et qualité à l'ensemble de nos élèves, tous les repas servis au restaurant scolaire sont préparés dans nos cuisines, par Mme Landragin, cheffe de cuisine, et son équipe.

**FAIT AU COLLEGE
FAIT MAISON**



Les menus sont élaborés par période de cinq semaines, selon un plan alimentaire type. Il sont proposés par les délégués d'élèves de chaque classe, lors d'une commission, en présence du Chef d'établissement, du gestionnaire, de la conseillère principale d'éducation, de l'infirmière scolaire et de la cheffe de cuisine.

LUNDI

Provenance

Plan alimentaire

Carottes râpées ou endives	Locale	Cat II - Crudités - Légumes ou fruits
Poêlées de brocolis/Pommes de terre/Champignons		Cat VG - Plat végétarien
Omelette	---	Cat VIII - Légumes cuits autres que secs
Cheddar ou Saint Nectair		Cat X - Fromages > 150 mg de Ca
Banane ou kiwis		Cat XV - Desserts Fruits crus

MARDI

Provenance

Plan alimentaire

Salade piémontaise ou strasbourgeoise		Cat I - Entrées > 15% de lipides
Emincés de volaille aux champignons		Cat V - Poisson >70%
Pommes noisettes	---	Cat IX - Féculents
Fromage à la coupe	---	Cat XII -P. lait. >100 mg de Ca < de 5 g de L
Glace		Cat XIV - Desserts <15% lip, > de 20 g gluc

JEUDI

Provenance

Plan alimentaire

Taboulé crevettes ou jambon		Cat II - Crudités - Légumes ou fruits
Langue sauce tomate cornichons		Cat VI - Viandes rouges no hachées
Pommes de terre/carottes	---	Cat VIII - Légumes cuits autres que secs
Perle de lait à la vanille		Cat X - Fromages > 150 mg de Ca
Salade de fruits frais		Cat XIII - Desserts > 15% de lipides

VENDREDI

Provenance

Plan alimentaire

Radis rouges, roses ou noirs , Betteraves rouges/ Maïs		Cat D - Cuidités Légumes ou Fruits
ou cœurs de palmier		Cat B - Lapin et Volaille
Paëlla	---	Cat III - Produits frits
Fromage à la coupe	---	Cat XII -P. lait. >100 mg de Ca < de 5 g de L
Cloche de pâques/crème anglaise		Cat XII -P. lait. >100 mg de Ca < de 5 g de L

Le Principal,
Jean-Christophe MENUT

Le gestionnaire,
Walter BRIDENNE

L'infirmière,
Tiffany ROUSSEN



Liste des 14 allergènes alimentaires majeurs

Céréales contenant du gluten	Crustacés et produits à base de crustacés	Œufs et produits à base d'œufs
Poisson et produits à base de poisson	Arachides et produits à base d'arachides	Soja et produits à base de soja
Lait et produits à base de lait	Fruits à coque	Céleri et produits à base de céleri
Lupin et produits à base de lupin	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l	Moutarde et produits à base de moutarde
Graines de sésame et produits à base de graines de sésame	Mollusques et produits à base de mollusques	