

COLLEGE LUCIE AUBRAC DE MONTMORT-LUCY

Menus du lundi 03 janvier 2022 au vendredi 07 janvier 2022

Semaine 1 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

Maïs – asperges – cœurs de palmier
Filet de poisson pané
Purée de pommes de terre
Fromage à la coupe
Beignet chocolat ou beignet fruits rouges

Provenance

Plan alimentaire

Cat II - Crudités - Légumes ou fruits
Cat V - Poisson >70%
Cat IX - Féculents
Cat XII - P. lait. >100 mg de Ca < de 5 g de L
Cat XIV - Desserts <15% lip, > de 20 g gluc

MARDI

Salade verte
Raclette
Pommes de terre
Yaourt nature sucré
Compote ou fruits au sirop

Provenance

Plan alimentaire

Cat C - Hors d'oeuvre féculent
Cat A - Viande de Porc
Cat VIII - Légumes cuits autres que secs
Cat X - Fromages > 150 mg de Ca
Cat XV - Desserts Fruits crus

JEUDI

Betteraves rouges vinaigrette ou surimi mayonnaise
Spaghettis bolognaise
Yaourt aux fruits
Pomme ou banane

Provenance

Plan alimentaire

Cat D - Crudités Légumes ou Fruits
Cat VI - Viandes rouges no hachées
Cat IX - Féculents
Cat XII - P. lait. >100 mg de Ca < de 5 g de L
Cat XV - Desserts Fruits crus

VENDREDI

Carottes râpées – céleri ou coleslaw
Chili végétarien
Fromage portions
Galette des Rois

Provenance

Plan alimentaire

Cat II - Crudités - Légumes ou fruits
Cat VG - Plat végétarien
Cat VIII - Légumes cuits autres que secs
Cat XI - From. > 100 mg et < 150 mg de Ca
Cat E - Desserts lactés amylicés

Le Principal,
Jean-Christophe MENUT

La gestionnaire,
Nathalie DECAILLON

L'infirmière,
Tiffany HOUSSEN



Liste des 14 allergènes alimentaires majeurs

Céréales contenant du gluten		Crustacés et produits à base de crustacés		Oufs 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			