

# COLLEGE LUCIE AUBRAC DE MONTMORT-LUCY

Menus du lundi 21 mars 2022 au vendredi 25 mars 2022

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

Choux fleurs vinaigrette ou carottes râpées ou avocat  
Filet de julienne sauce ail et fines herbes  
Riz  
Mimolette ou Brie  
Liégeois chocolat, vanille ou café

Provenance

Locale

Plan alimentaire

Cat II - Crudités - Légumes ou fruits  
Cat VG - Plat végétarien  
Cat VIII - Légumes cuits autres que secs  
Cat X - Fromages > 150 mg de Ca  
Cat XV - Desserts Fruits crus

## MARDI

Salade tagliatelle surimi crème d'aneth ou salade piémontaise  
Jambon grillé sauce madère  
Haricots beurre ou verts  
Yaourt à la grecque ou yaourt aux fruits mixés  
Poire, pomme ou kiwi

Provenance

Locale

Plan alimentaire

Cat I - Entrées > 15% de lipides  
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

## JEUDI

Endives vinaigrette ou concombres à la crème ou tomates mozzarella  
Cuisse de poulet grillée  
Lentilles  
Yaourt aromatisé bio ou yaourt sucré bio  
Banane, pamplemousse ou ananas

Provenance

Locale

Locale

locale

Plan alimentaire

Cat II - Crudités - Légumes ou fruits  
Cat VI - Viandes rouges no hachées  
Cat VIII - Légumes cuits autres que secs  
Cat X - Fromages > 150 mg de Ca  
Cat XIII - Desserts > 15% de lipides

## VENDREDI

Radis, mâche ou poivrons vinaigrette  
Spaghettis à la tomate  
Cœur de dame ou morbier  
Paris Brest, mille feuilles ou éclair

Provenance

Locale

---

---

Plan alimentaire

Cat D - Cuidités Légumes ou Fruits  
Cat B - Lapin et Volaille  
Cat III - Produits frits  
Cat XII -P. lait. >100 mg de Ca < de 5 g de L  
Cat XII -P. lait. >100 mg de Ca < de 5 g de L

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



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



Moutarde et produits à base de moutarde



Lupin et produits à base de lupin



Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l



Mollusques et produits à base de mollusques

