

# COLLEGE LUCIE AUBRAC DE MONTMORT-LUCY

Menus du lundi 12 décembre 2022 au vendredi 16 décembre 2022

Semaine 3 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

Salade verte composée chaude  
Echine de porc sauce tomate  
Semoule  
Maroille ou mimolette  
Compote de fruits

Provenance

Plan alimentaire

Cat II - Crudités - Légumes ou fruits  
Cat A - Viande de Porc  
Cat IX - Féculents  
Cat XI - From. > 100 mg et < 150 mg de Ca  
Cat D - Cuidités Légumes ou Fruits

## MARDI

Mâche vinaigrette ou avocat mayonnaise  
Quiche aux fromages  
Epinards à la crème  
Fromage ou yaourt  
Clémentines

Provenance

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

## JEUDI

Mousse de canard, jambon fumé ou saumon fumé  
Sauté de dinde aux giroles  
Pommes pins  
Livarot, bleu, brie ou comté  
Bûche glacée variée

Provenance

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 XV - Desserts Fruits crus

## VENDREDI

Entrée au choix  
Bœuf haché  
Gratin de pommes de terre/poireaux  
Fromage ou yaourt  
Dessert au choix

Provenance

Plan alimentaire

Cat C - Hors d'oeuvre féculent  
Cat IV - Plats protidiqes P/L <= 1  
Cat VIII - Légumes cuits autres que secs  
Cat XI - From. > 100 mg et < 150 mg de Ca  
Cat XIII - Desserts > 15% de lipides

Le Principal,  
Jean-Christophe MENUT

La gestionnaire,  
Nathalie DECAILLON

L'infirmière,  
Tiffanie HOUSSEN



*de Calle*

*Tiffanie*

### 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	