COLLEGE LUCIE AUBRAC DE MONTMORT-LUCY

Menus du lundi 11 septembre 2023 au vendredi 15 septembre 2023 | **Semaine 2 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
Avocat, Carottes râpées ou céleri mayonnaise		*Cat II - Crudités - Légumes ou fruits*
Tarte aux légumes		*Cat VG - Plat végétarien*
Purée de courges		*Cat VIII - Légumes cuits autres que secs*
Yaourt nature sucré		*Cat X - Fromages > 150 mg de Ca*
Raisin blanc ou noir		*Cat XV - Desserts Fruits crus*

MARDI	Provenance	Plan alimentaire
Salade coleslaw ou épis de maïs		*Cat II - Crudités - Légumes ou fruits*
Hamburger		*Bœuf haché >15%*
Frites		*Cat III - Produits frits*
Mimolette		*Cat XII -P. lait. >100 mg de Ca < de 5 g de L*
Donuts fraise ou chocolat		*Cat XIV - Desserts <15% lip, > de 20 g gluc*

JEUDI	Provenance	Plan alimentaire
Salade de coquillettes au thon ou au poulet		*Cat C - Hors d'oeuvre féculent*
Blanquette de veau		*Cat VI - Viandes rouges no hachées*
Pôelée de carottes et pommes de terre		*Cat VIII - Légumes cuits autres que secs*
Yaourt aux fruits		*Cat X - Fromages > 150 mg de Ca*
Melon, pastèque ou pamplemousse		*Cat XV - Desserts Fruits crus*

VENDREDI	Provenance	Plan alimentaire
Surimi, jambon sec ou terrine de poisson		*Cat I - Entrées > 15% de lipides*
Filet de poisson frais sauce curry		*Cat V - Poisson >70%*
Semoule	---	*Cat IX - Féculents*
Tomme de savoie ou bleu		*Cat XII -P. lait. >100 mg de Ca < de 5 g de L*
Eclair chocolat, vanille ou café		*Cat XIII - Desserts > 15% de lipides*

La Principale,
Karine GUDE

La gestionnaire,
Nathalie DECAILLON

L'infirmière,
Tiffanie 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
Graines de sésame et produits à base de graines de sésame
Mollusques et produits à base de mollusques