COLLEGE LUCIE AUBRAC DE MONTMORT-LUCY

Menus du lundi 16 octobre 2023 au vendredi 20 octobre 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
Coleslaw, surimi, chou fleur		*Cat II - Crudités - Légumes ou fruits*
Gratin d'épinards		*Cat VG - Plat végétarien*
Croq fromage végétal		*Cat VIII - Légumes cuits autres que secs*
Brie ou comté		*Cat X - Fromages > 150 mg de Ca*
Mille-Feuille		*Cat XV - Desserts Fruits crus*

MARDI	Provenance	Plan alimentaire
Champignons à la crème, œuf dur, chou rouge		*Cat II - Crudités - Légumes ou fruits*
Spaghettis bolognaise		*Bœuf haché >15%*
		Cat III - Produits frits
Fromage blanc		*Cat XII -P. lait. >100 mg de Ca < de 5 g de L*
Raisin blanc, raisin noir, kiwi		*Cat XIV - Desserts <15% lip, > de 20 g gluc*

JEUDI	Provenance	Plan alimentaire
Duo de carottes râpées		*Cat C - Hors d'oeuvre féculent*
Nuggets de poulet		*Cat VI - Viandes rouges no hachées*
Purée de potiron, pommes smiles		*Cat VIII - Légumes cuits autres que secs*
mimolette		*Cat X - Fromages > 150 mg de Ca*
Donuts Halloween		*Cat XV - Desserts Fruits crus*

VENDREDI	Provenance	Plan alimentaire
Quiche lorraine ou pizza		*Cat I - Entrées > 15% de lipides*
Calamars à l'ail		*Cat V - Poisson >70%*
Brocolis, riz	---	*Cat IX - Féculents*
Fromage ou yaourt		*Cat XII -P. lait. >100 mg de Ca < de 5 g de L*
Fruit ou compote		*Cat XIII - Desserts > 15% de lipides*

La Principale,
Karine JAUDE

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