COLLEGE LUCIE AUBRAC DE MONTMORT-LUCY

Menus du lundi 02 octobre 2023 au vendredi 06 octobre 2023 | **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	Provenance	Plan alimentaire
Endives ou duo de carottes râpées vinaigrette		*Cat II - Crudités - Légumes ou fruits*
Nuggets		*Cat VG - Plat végétarien*
Gratin dauphinois		*Cat VIII - Légumes cuits autres que secs*
Fromage blanc au miel		*Cat X - Fromages > 150 mg de Ca*
Raisin ou poire		*Cat XV - Desserts Fruits crus*

MARDI	Provenance	Plan alimentaire
Salade de tomates, concombres mozzarella		*Cat I - Entrées > 15% de lipides*
Pêche du jour		*Cat V - Poisson >70%*
Coquillettes		*Cat IX - Féculents*
Brie ou bleu		*Cat XII -P. lait. >100 mg de Ca < de 5 g de L*
Brownie au chocolat		*Cat XIV - Desserts <15% lip, > de 20 g gluc*

JEUDI	Provenance	Plan alimentaire
Macédoine et oeuf dur		*Cat II - Crudités - Légumes ou fruits*
Sauté de porc à la tomate		*Cat VI - Viandes rouges no hachées*
Poêlée de haricots verts et beurre		*Cat VIII - Légumes cuits autres que secs*
Tomme blanche ou Saint nectaire		*Cat X - Fromages > 150 mg de Ca*
Muffin		*Cat XIII - Desserts > 15% de lipides*

VENDREDI	Provenance	Plan alimentaire
Betteraves rouges		*Cat D - Cuidités Légumes ou Fruits*
Sauté de poulet à la paysanne		*Cat B - Lapin et Volaille*
Pommes noisette	---	*Cat III - Produits frits*
Yaourt aromatisé		*Cat XII -P. lait. >100 mg de Ca < de 5 g de L*
Clémentine ou pomme		*Cat XII -P. lait. >100 mg de Ca < de 5 g de L*

La Principale,
Karine [illegible]

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