COLLEGE LUCIE AUBRAC DE MONTMORT-LUCY

Menus du lundi 09 octobre 2023 au vendredi 13 octobre 2023 | **Semaine 1 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
Tomates vinaigrette mozzarella ou fêta		*Cat II - Crudités - Légumes ou fruits*
Poisson pané et rondelle de citron		*Cat V - Poisson >70%*
Semoule aux poireaux		*Cat IX - Féculents*
Saint nectaire ou saint paulin		*Cat XII -P. lait. >100 mg de Ca < de 5 g de L*
Mousse au chocolat		*Cat XIV - Desserts <15% lip, > de 20 g gluc*

MARDI	Provenance	Plan alimentaire
Salade verte composée		*Cat C - Hors d'oeuvre féculent*
Tartiflette		*Cat A - Viande de Porc*
		Cat VIII - Légumes cuits autres que secs
Yaourt velouté fraise ou pêche		*Cat X - Fromages > 150 mg de Ca*
Pomme, poire, banane		*Cat XV - Desserts Fruits crus*

JEUDI	Provenance	Plan alimentaire
Guacamole et tortillas		*Cat D - Cuidités Légumes ou Fruits*
Chili cone carne		*Cat VI - Viandes rouges no hachées*
Riz		*Cat IX - Féculents*
		Cat XII -P. lait. >100 mg de Ca < de 5 g de L
Tarte aux fruits de la passion ou tarte coco ananas		*Cat XV - Desserts Fruits crus*

VENDREDI	Provenance	Plan alimentaire
Salade de pommes de terre		*Cat II - Crudités - Légumes ou fruits*
Omelette		*Cat VG - Plat végétarien*
Petits pois	---	*Cat VIII - Légumes cuits autres que secs*
Tomme de savoie ou camembert		*Cat XI - From. > 100 mg et < 150 mg de Ca*
Beignet framboise, pomme ou chocolat		*Cat E - Desserts lactés amylacés*

La Principale,
Karine HUDE

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