COLLEGE LUCIE AUBRAC DE MONTMORT-LUCY

Menus du lundi 06 novembre 2023 au vendredi 10 novembre 2023 | **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	Provenance	Plan alimentaire
Salade de crudités		*Cat II - Crudités - Légumes ou fruits*
Spaghettis carbonara		*Cat A - Viande de Porc*
		Cat IX - Féculents
Gouda		*Cat XI - From. > 100 mg et < 150 mg de Ca*
Compote et biscuits		*Cat D - Cuidités Légumes ou Fruits*

MARDI	Provenance	Plan alimentaire
Salade verte chaude		*Cat II - Crudités - Légumes ou fruits*
Gratin de pommes de terre au fromage		*Cat VG - Plat végétarien*
		Cat VIII - Légumes cuits autres que secs
Yaourt aromatisé		*Cat X - Fromages > 150 mg de Ca*
Banane, kiwi ou orange		*Cat XV - Desserts Fruits crus*

JEUDI	Provenance	Plan alimentaire
Œuf dur mayonnaise et mimosa		*Cat I - Entrées > 15% de lipides*
Filet de poisson frais sauce hollandaise		*Cat V - Poisson >70%*
Risotto aux petits pois		*Cat IX - Féculents*
Fromage blanc coulis de fruits rouges		*Cat XII -P. lait. >100 mg de Ca < de 5 g de L*
Pomme, poire ou raisin		*Cat XV - Desserts Fruits crus*

VENDREDI	Provenance	Plan alimentaire
Taboulé à l'orientale ou coquillettes au jambon		*Cat C - Hors d'oeuvre féculent*
Cordon bleu		*Cat IV - Plats protidiques P/L <= 1*
Purée de carottes	---	*Cat VIII - Légumes cuits autres que secs*
Camembert ou bleu		*Cat XI - From. > 100 mg et < 150 mg de Ca*
Gaufre		*Cat XIII - Desserts > 15% de lipides*

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