COLLEGE LUCIE AUBRAC DE MONTMORT-LUCY

Menus du lundi 04 décembre 2023 au vendredi 08 décembre 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
Soupe de légumes		*Cat II - Crudités - Légumes ou fruits*
Pennes à la tomate		*Cat VG - Plat végétarien*
		Cat VIII - Légumes cuits autres que secs
Yaourt nature sucré		*Cat X - Fromages > 150 mg de Ca*
Clémentines ou poire		*Cat XV - Desserts Fruits crus*

MARDI	Provenance	Plan alimentaire
Maïs ou betteraves rouges		*Cat II - Crudités - Légumes ou fruits*
Boulettes de bœuf à l'oignon		*Bœuf haché >15%*
Pommes de terre rissolées		*Cat III - Produits frits*
Gouda		*Cat XII -P. lait. >100 mg de Ca < de 5 g de L*
Compote		*Cat XIV - Desserts <15% lip, > de 20 g gluc*

JEUDI	Provenance	Plan alimentaire
Quiche lorraine ou au fromage		*Cat C - Hors d'oeuvre féculent*
Cassoulet		*Cat VI - Viandes rouges no hachées*
		Cat VIII - Légumes cuits autres que secs
Yaourt aromatisé		*Cat X - Fromages > 150 mg de Ca*
Brownies		*Cat XV - Desserts Fruits crus*

VENDREDI	Provenance	Plan alimentaire
Piémontaise		*Cat I - Entrées > 15% de lipides*
Beignet de calamars		*Cat V - Poisson >70%*
Gratin dauphinois	---	*Cat IX - Féculents*
Bûche du pilat ou munster		*Cat XII -P. lait. >100 mg de Ca < de 5 g de L*
Banane ou mandarine		*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