COLLEGE LUCIE AUBRAC DE MONTMORT-LUCY

Menus du lundi 08 janvier 2024 au vendredi 12 janvier 2024 | **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
Maïs ou surimi vinaigrette		*Cat II - Crudités - Légumes ou fruits*
Filet de colin à la provençale		*Cat VG - Plat végétarien*
Riz		*Cat VIII - Légumes cuits autres que secs*
Fromage à la coupe		*Cat X - Fromages > 150 mg de Ca*
Galette des rois		*Cat XV - Desserts Fruits crus*

MARDI	Provenance	Plan alimentaire
Salade de coquillettes au fromage		*Cat I - Entrées > 15% de lipides*
Aligot		*Cat V - Poisson >70%*
		Cat IX - Féculents
Fromage blanc		*Cat XII -P. lait. >100 mg de Ca < de 5 g de L*
Clémentine ou banane		*Cat XIV - Desserts <15% lip, > de 20 g gluc*

JEUDI	Provenance	Plan alimentaire
Salade de blé au thon ou au jambon		*Cat II - Crudités - Légumes ou fruits*
Saucisse de strasbourg		*Cat VI - Viandes rouges no hachées*
Carottes vichy		*Cat VIII - Légumes cuits autres que secs*
Fromage à la coupe		*Cat X - Fromages > 150 mg de Ca*
Crème dessert		*Cat XIII - Desserts > 15% de lipides*

VENDREDI	Provenance	Plan alimentaire
Potage		*Cat D - Cuidités Légumes ou Fruits*
Aiguillettes de poulet au curry		*Cat B - Lapin et Volaille*
Pommes de terre rissolées	---	*Cat III - Produits frits*
Yaourt aromatisé		*Cat XII -P. lait. >100 mg de Ca < de 5 g de L*
Orange ou ananas		*Cat XII -P. lait. >100 mg de Ca < de 5 g de L*

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