COLLEGE LUCIE AUBRAC DE MONTMORT-LUCY

Menus du lundi 15 janvier 2024 au vendredi 19 janvier 2024 | **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
Carottes râpées œuf dur, céleri mayonnaise ou endives vinaigrette		*Cat II - Crudités - Légumes ou fruits*
Tagliatelles au saumon		*Cat V - Poisson >70%*
		Cat IX - Féculents
Brie farci aux noix ou persil		*Cat XII -P. lait. >100 mg de Ca < de 5 g de L*
Tarte au chocolat		*Cat XIV - Desserts <15% lip, > de 20 g gluc*

MARDI	Provenance	Plan alimentaire
Salade piémontaise ou taboulé		*Cat C - Hors d'oeuvre féculent*
Echine de porc à la provençale		*Cat A - Viande de Porc*
Poêlée de carottes et pommes de terre		*Cat VIII - Légumes cuits autres que secs*
Fromage blanc coulis de framboise		*Cat X - Fromages > 150 mg de Ca*
Pamplemousse, ananas ou pomme		*Cat XV - Desserts Fruits crus*

JEUDI	Provenance	Plan alimentaire
Betteraves rouges vinaigrette ou épis de maïs		*Cat D - Cuidités Légumes ou Fruits*
Bœuf bourguignon		*Cat VI - Viandes rouges no hachées*
Riz pilaf		*Cat IX - Féculents*
Yaourt aromatisé ou sucré		*Cat XII -P. lait. >100 mg de Ca < de 5 g de L*
Poire, orange ou clémentine		*Cat XV - Desserts Fruits crus*

VENDREDI	Provenance	Plan alimentaire
Salade Coleslaw, chou rouge ou mâche vinaigrette		*Cat II - Crudités - Légumes ou fruits*
Gratin de potiron, pommes de terre, butternut mascarpone		*Cat VG - Plat végétarien*
	---	*Cat VIII - Légumes cuits autres que secs*
Mimolette ou chèvre		*Cat XI - From. > 100 mg et < 150 mg de Ca*
Crème caramel ou mousse au 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