COLLEGE LUCIE AUBRAC DE MONTMORT-LUCY

Menus du lundi 29 janvier 2024 au vendredi 02 février 2024 | **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
Céleri rémoulade, surimi mayonnaise ou haricots verts vinaigrette		*Cat II - Crudités - Légumes ou fruits*
Coquillettes à la carbonara		*Cat A - Viande de Porc*
		Cat IX - Féculents
Bleu ou maroilles		*Cat XI - From. > 100 mg et < 150 mg de Ca*
Compote - biscuit		*Cat D - Cuidités Légumes ou Fruits*

MARDI	Provenance	Plan alimentaire
Chou fleur, chou rouge ou chou chinois		*Cat II - Crudités - Légumes ou fruits*
Omelette		*Cat VG - Plat végétarien*
Petits pois		*Cat VIII - Légumes cuits autres que secs*
Yaourt nature sucré		*Cat X - Fromages > 150 mg de Ca*
Pomme, poire ou pamplemousse		*Cat XV - Desserts Fruits crus*

JEUDI	Provenance	Plan alimentaire
Feuilleté hot-dog		*Cat I - Entrées > 15% de lipides*
Filet de merlu meunière		*Cat V - Poisson >70%*
Riz, duo de carottes curcuma		*Cat IX - Féculents*
Gouda		*Cat XII -P. lait. >100 mg de Ca < de 5 g de L*
Banane, pamplemousse ou clémentine		*Cat XV - Desserts Fruits crus*

VENDREDI	Provenance	Plan alimentaire
Crêpe fourrée fromage frais thon ou jambon		*Cat C - Hors d'oeuvre féculent*
Crêpe jambon emmental		*Cat IV - Plats protidiques P/L <= 1*
Purée	---	*Cat VIII - Légumes cuits autres que secs*
Tartare ou babybel		*Cat XI - From. > 100 mg et < 150 mg de Ca*
crêpe nutella, confiture ou sucre		*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