

COLLEGE LUCIE AUBRAC DE MONTMORT-LUCY

Menus du lundi 07 octobre 2024 au vendredi 11 octobre 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
Endives ou carottes râpées	Locale	Cat II - Crudités - Légumes ou fruits
Filet de poisson gratiné citron		Cat V - Poisson >70%
Purée de pommes de terre et potiron	Locale	Cat IX - Féculents
Munster ou chèvre	Locale	Cat XII -P. lait. >100 mg de Ca < de 5 g de L
Crème dessert au chocolat		Cat XIV - Desserts <15% lip, > de 20 g gluc

MARDI	Provenance	Plan alimentaire
Taboulé		Cat C - Hors d'oeuvre féculent
Jambon braisé		Cat A - Viande de Porc
Carottes vichy		Cat VIII - Légumes cuits autres que secs
Saint Nectaire ou tomme de Savoie		Cat X - Fromages > 150 mg de Ca
Banane bio, kiwi bio ou pomme	Locale	Cat XV - Desserts Fruits crus

JEUDI	Provenance	Plan alimentaire
Tomates mozzarella, jambon sec		Cat D - Cuidités Légumes ou Fruits
Spaghettis bolognaise	Locale	Cat VI - Viandes rouges no hachées
		Cat IX - Féculents
Gorgonzola ou parmesan		Cat XII -P. lait. >100 mg de Ca < de 5 g de L
Tiramisu		Cat XV - Desserts Fruits crus

VENDREDI	Provenance	Plan alimentaire
Avocat bio, betteraves ou courgettes curry bio		Cat II - Crudités - Légumes ou fruits
Colombo végétarien	Locale	Cat VG - Plat végétarien
		Cat VIII - Légumes cuits autres que secs
Kiri bio ou vache qui rit bio		Cat XI - From. > 100 mg et < 150 mg de Ca
Bâtonnet oasis bio		Cat E - Desserts lactés amylicés

La Principale,
Karine HUDREAU



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		Ceufs 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	
Lupin et produits à base de lupin		Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l		Moutarde et produits à base de moutarde	
Graines de sésame et produits à base de graines de sésame		Mollusques et produits à base de mollusques			