

# COLLEGE LUCIE AUBRAC DE MONTMORT-LUCY

Menus du lundi 17 mars 2025 au vendredi 21 mars 2025

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

Soupe verte

Bœuf braisé à la bière

Colcannon

Crumble aux pommes



Provenance

Plan alimentaire

Cat II - Crudités - Légumes ou fruits

Cat A - Viande de Porc

Cat IX - Féculents

Cat XI - From. > 100 mg et < 150 mg de Ca

Cat D - Cuidités Légumes ou Fruits

## MARDI

Salade de coleslaw, céleri rave et noix, carottes et raisins secs

Pâtes au cheddar

Fromage blanc coulis de mangue

Poire ou orange

Provenance

Plan alimentaire

Cat II - Crudités - Légumes ou fruits

Cat VG - Plat végétarien

Cat VIII - Légumes cuits autres que secs

Cat X - Fromages > 150 mg de Ca

Cat XV - Desserts Fruits crus

## JEUDI

Cake aux lardons et emmental ou cake au thon et olives vertes

Filet de poisson frais au miel

Riz à la carotte

Cantal ou Saint Paulin

Pomme ou pamplemousse

Provenance

Plan alimentaire

Cat I - Entrées > 15% de lipides

Cat V - Poisson >70%

Cat IX - Féculents

Cat XII -P. lait. >100 mg de Ca < de 5 g de L

Cat XV - Desserts Fruits crus

## VENDREDI

Salade de quinoa pêche, mozzarella ou salade lentilles saucisses

Cordon bleu

Gratin de chou

Camembert ou bleu

Crème dessert au chocolat maison

Provenance

Plan alimentaire

Cat C - Hors d'oeuvre féculent

Cat IV - Plats protidiqes P/L <= 1

Cat VIII - Légumes cuits autres que secs

Cat XI - From. > 100 mg et < 150 mg de Ca

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

