

# COLLEGE LUCIE AUBRAC DE MONTMORT-LUCY

Menus du lundi 29 septembre 2025 au vendredi 03 octobre 2025

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

Salade verte composée  
Lasagnes Ricotta / épinards

Yaourt brassé ou yaourt aux fruits  
Prune ou mandarine

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

## MARDI

Salade de chou fleur vinaigrette  
Filet de poisson frais sauce beurre blanc  
Blé  
Camembert ou gouda  
Brownies

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 XIV - Desserts <15% lip, > de 20 g gluc

## JEUDI

Salade de pâtes pesto - tomates séchées fêta - riz jambon œuf mayo  
Côte de porc sauce pistache  
Purée de pommes de terre  
Tomme catalane  
Danette vanille, chocolat, café ou caramel

Provenance

Plan alimentaire

Cat II - Crudités - Légumes ou fruits  
Cat VI - Viandes rouges no hachées  
Cat VIII - Légumes cuits autres que secs  
Cat X - Fromages > 150 mg de Ca  
Cat XIII - Desserts > 15% de lipides

## VENDREDI

Concombres à la crème, ciboulette ou avocat surimi mayonnaise  
Cuisse de poulet rôtie sauce herbes de provence  
Frites  
Tomme noire ou Saint paulin  
Pomme ou ananas

Provenance

Plan alimentaire

Cat D - Cuidités Légumes ou Fruits  
Cat B - Lapin et Volaille  
Cat III - Produits frits  
Cat XII -P. lait. >100 mg de Ca < de 5 g de L  
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	
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			