

# COLLEGE LUCIE AUBRAC DE MONTMORT-LUCY

Menus du lundi 09 février 2026 au vendredi 13 février 2026

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

Provenance

Plan alimentaire

Endives aux noix vinaigrette  
Filet de poisson pané - citron  
Riz ou blé ou épautre  
Yaourt aux fruits  
Banane

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

Provenance

Plan alimentaire

Nems au poulet  
Sauté de porc au caramel  
Nouilles chinoises  
Beignets aux pommes ou à l'ananas



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

Provenance

Plan alimentaire

Salade de maïs, tomates, mozzarella, concombres  
Haut de cuisse de poulet aux oignons  
Gratin de pommes de terre, carottes, potiron  
Fromage  
Pomme, orange ou kiwi

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

Provenance

Plan alimentaire

Salade de cœur de palmier, tomates séchées, pignons de pin  
Steack haché sauce échalote  
Tagliatelles  
Bleu, chaource, reblochon  
crème au chocolat, macarons



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



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



Mollusques et produits à base de mollusques



Graines de sésame et produits à base de graines de sésame

