

COLLEGE LUCIE AUBRAC DE MONTMORT-LUCY

Menus du lundi 26 janvier 2026 au vendredi 30 janvier 2026

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
Quiche lorraine, paysanne ou au fromage		Cat II - Crudités - Légumes ou fruits
Escalope de dinde à la crème		Cat A - Viande de Porc
Poêlée de pommes de terre, courgettes et oignons rouges		Cat IX - Féculents
Tartare ou babybel		Cat XI - From. > 100 mg et < 150 mg de Ca
Clémentine, pomme ou poire		Cat D - Cuidités Légumes ou Fruits
MARDI	Provenance	Plan alimentaire
Carottes râpées curcuma et raisins secs ou bettaves râpées fête		Cat II - Crudités - Légumes ou fruits
Tomates farcies sauce tomate		Cat VG - Plat végétarien
Riz pilaf		Cat VIII - Légumes cuits autres que secs
Yaourt aromatisé		Cat X - Fromages > 150 mg de Ca
Ananas, banane ou kiwi		Cat XV - Desserts Fruits crus
JEUDI	Provenance	Plan alimentaire
Macédoine mayonnaise ou salade de cœur de palmier		Cat I - Entrées > 15% de lipides
Sauté de porc à la moutarde		Cat V - Poisson >70%
Purée de patates douces		Cat IX - Féculents
mimolette ou bleu		Cat XII -P. lait. >100 mg de Ca < de 5 g de L
Riz au lait à la vanille		Cat XV - Desserts Fruits crus
VENDREDI	Provenance	Plan alimentaire
Chou fleur vinaigrette persillé ou radis rose et noir		Cat C - Hors d'oeuvre féculent
Colombo végétarien		Cat IV - Plats protidiques P/L <= 1
Gouda ou chèvre		Cat VIII - Légumes cuits autres que secs
Compote de fruits et biscuit		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



Mollusques et produits à base de mollusques



Graines de sésame et produits à base de graines de sésame