

COLLEGE LUCIE AUBRAC DE MONTMORT-LUCY

Menus du lundi 30 mars 2026 au vendredi 03 avril 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
	Jambon sec		Cat II - Crudités - Légumes ou fruits
	Paëlla		Cat VG - Plat végétarien
	crème catalane		Cat VIII - Légumes cuits autres que secs Cat X - Fromages > 150 mg de Ca Cat XV - Desserts Fruits crus

MARDI		Provenance	Plan alimentaire
Pâté forestier, rillettes, pâté de campagne ou pâté de foie			Cat I - Entrées > 15% de lipides
Côte de porc à la moutarde crémeuse			Cat V - Poisson >70%
Ratatouille maison et pommes de terre			Cat IX - Féculents
Yaourt nature sucré			Cat XII -P. lait. >100 mg de Ca < de 5 g de L
Mangue, fruits de la passion, pamplemousse			Cat XIV - Desserts <15% lip, > de 20 g gluc

JEUDI		Provenance	Plan alimentaire
Mélimélo aux 5 légumes		local	Cat II - Crudités - Légumes ou fruits
Sauté de bœuf au cidre			Cat VI - Viandes rouges no hachées
Purée de pommes de terre maison			Cat VIII - Légumes cuits autres que secs
Fromage blanc			Cat X - Fromages > 150 mg de Ca
Kiwi ou banane			Cat XIII - Desserts > 15% de lipides

VENDREDI		Provenance	Plan alimentaire
concombre à la crème ou vinaigrette			Cat D - Cuidités Légumes ou Fruits
Poêlée céréales façon tex mex			Cat B - Lapin et Volaille
Brillat savarin ou munster			Cat III - Produits frits
Roulé à la confiture maison			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	 Soja et produits à base de soja
 Poisson et produits à base de poisson	 Arachides et produits à base d'arachides	 Moutarde et produits à base de moutarde	 Lupin et produits à base de lupin
 Lait et produits à base de lait	 Céleri et produits à base de céleri	 Graines de sésame et produits à base de graines de sésame	 Mollusques et produits à base de mollusques
 Fruits à coque	 Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l		