

# COLLEGE DE MONTMORT-LUCY

Menus du lundi 14 septembre 2020 au vendredi 18 septembre 2020

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
Duo de carottes ou mâche vinaigrette		Cat II - Crudités - Légumes ou fruits
Tartiflette		Cat A - Viande de Porc
	---	Cat IX - Féculents
Carré frais bio		Cat XI - From. > 100 mg et < 150 mg de Ca
Compote ou salade de fruits frais		Cat D - Cuidités Légumes ou Fruits

MARDI	Provenance	Plan alimentaire
concombre vinaigrette ou à la crème		Cat II - Crudités - Légumes ou fruits
Croustillant au fromage		Cat VG - Plat végétarien
Ratatouille / Blé	---	Cat VIII - Légumes cuits autres que secs
Yaourt au sucre de canne	---	Cat X - Fromages > 150 mg de Ca
Pêche, nectarine ou prune		Cat XV - Desserts Fruits crus

JEUDI	Provenance	Plan alimentaire
Assiette de charcuterie		Cat I - Entrées > 15% de lipides
Filet de poisson frais sauce julienne		Cat V - Poisson >70%
Semoule	---	Cat IX - Féculents
Yaourt		Cat XII - P. lait. >100 mg de Ca < de 5 g de L
Pomme, poire		Cat XV - Desserts Fruits crus

VENDREDI	Provenance	Plan alimentaire
Salade strasbourgeoise ou piémontaise		Cat C - Hors d'oeuvre féculent
Boulettes de bœuf à la provençale		Cat IV - Plats protidiqes P/L <= 1
Trio de haricots	---	Cat VIII - Légumes cuits autres que secs
Bûche du pilât ou comté	---	Cat XI - From. > 100 mg et < 150 mg de Ca
Tarte au chocolat	---	Cat XIII - Desserts > 15% de lipides

Le Principal,  
Jean-Christophe MENDES

Le gestionnaire,  
Walter BRIDENNE

L'infirmière,  
Tiffany ROUSSEN



## 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	