

COLLEGE LUCIE AUBRAC DE MONTMORT-LUCY

Menus du lundi 22 novembre 2021 au vendredi 26 novembre 2021

Semaine 1 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
Concombres vinaigrette ou à la crème		Cat II - Crudités - Légumes ou fruits
Brandade de poisson		Cat V - Poisson >70%
		Cat IX - Féculents
Yaourt sucré ou aromatisé		Cat XII -P. lait. >100 mg de Ca < de 5 g de L
Île flottante		Cat XIV - Desserts <15% lip, > de 20 g gluc
MARDI	Provenance	Plan alimentaire
Salade de pâtes au thon ou au surimi	Locale	Cat C - Hors d'oeuvre féculent
Sauté de porc au curry		Cat A - Viande de Porc
Brocolis - riz	---	Cat VIII - Légumes cuits autres que secs
Cantal ou emmental	Locale	Cat X - Fromages > 150 mg de Ca
Pomme ou poire		Cat XV - Desserts Fruits crus
JEUDI	Provenance	Plan alimentaire
Betteraves ou asperges vinaigrette		Cat D - Cuidités Légumes ou Fruits
Rôti de bœuf		Cat VI - Viandes rouges no hachées
Flageolets à la tomate		Cat IX - Féculents
Fromage blanc ou petits suisses		Cat XII -P. lait. >100 mg de Ca < de 5 g de L
Banane ou poire	Locale	Cat XV - Desserts Fruits crus
VENDREDI	Provenance	Plan alimentaire
Radis ou carottes râpées		Cat II - Crudités - Légumes ou fruits
Œufs cocotte à la crème		Cat VG - Plat végétarien
Petits pois	---	Cat VIII - Légumes cuits autres que secs
Brie ou Gouda	---	Cat XI - From. > 100 mg et < 150 mg de Ca
Clafoutis		Cat E - Desserts lactés amylacés

Le Principal,
Jean-Christophe MENUT

La gestionnaire,
Nathalie DECAILLON

L'infirmière,
Tiffany 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	