

COLLEGE LUCIE AUBRAC DE MONTMORT-LUCY

Menus du lundi 29 novembre 2021 au vendredi 03 décembre 2021

Semaine 2 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
Avocat ou concombres à la crème		Cat II - Crudités - Légumes ou fruits
Quiche aux fromages		Cat VG - Plat végétarien
Endives braisées		Cat VIII - Légumes cuits autres que secs
Yaourt aromatisé		Cat X - Fromages > 150 mg de Ca
Raisin ou kiwi		Cat XV - Desserts Fruits crus

MARDI	Provenance	Plan alimentaire
Radis ou salade verte	Locale	Cat II - Crudités - Légumes ou fruits
Steak haché sauce échalote		Bœuf haché >15%
Frites	---	Cat III - Produits frits
Mimolette ou Brie	Locale	Cat XII -P. lait. >100 mg de Ca < de 5 g de L
Liégeois		Cat XIV - Desserts <15% lip, > de 20 g gluc

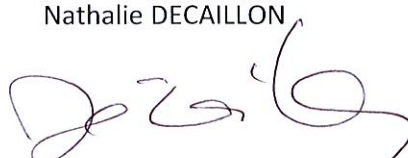
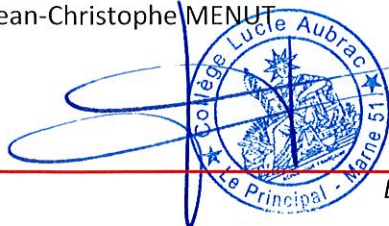
JEUDI	Provenance	Plan alimentaire
Salade piémontaise ou Strasbourgeoise		Cat C - Hors d'oeuvre féculent
Bœufs aux oignons		Cat VI - Viandes rouges no hachées
Carotte duo vichy		Cat VIII - Légumes cuits autres que secs
Comté ou camembert		Cat X - Fromages > 150 mg de Ca
Clémentine	Locale	Cat XV - Desserts Fruits crus

VENDREDI	Provenance	Plan alimentaire
Salade de pâtes au thon ou œufs durs mayonnaise		Cat I - Entrées > 15% de lipides
Calamars à la dieppoise		Cat V - Poisson >70%
Riz	---	Cat IX - Féculents
Faisselle ou yaourt aux céréales	---	Cat XII -P. lait. >100 mg de Ca < de 5 g de L
Gaufre		Cat XIII - Desserts > 15% de lipides

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	