

# Allergènes des menus scolaires et goûters

Semaine du 31/03 au 1/04

R  
E  
P  
A  
S

G  
O  
Û  
T  
E  
R

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>REPAS</b>	Duo de riz et lentilles façon aigre douce (2,6) Yaourt nature (6) Fruit	Carottes râpées (13, 14) Sauté de veau sauce du chef (5,6) Gratin dauphinois (6) Fruit	Sauté de bœuf (5,6) Boullgour à la tomate (5,6) Saint nectaire (6) Crème vanille (6)	Omelette (6,9) Carottes (2,6) Petits suisse fruité (6) Fruit	Macédoine de légumes (9,13,14) Poisson frais (10) Sauce crustacés (3,5,6) Choux fleur gratinée (2,6) Fruit
<b>GOÛTER</b>	Croissant (5,6,9) Jus de fruits	Gâteau maison (5,6,9) Yaourt nature (6)	Pain (5) Fromage a tartiner (6) Fruit	Gâteau maison (5,6,9) Lait	Pain (5) Confiture Compote de fruit



L'information du consommateur sur les denrées alimentaires 5 (INCO) est une réglementation obligatoire et européenne 1169/2011. Elle oblige, par les articles R412-12 et R412-14, à rendre tant visible que lisible la présence des 14 allergènes majeurs à affichage obligatoire (mentionné ci-dessus) lorsqu'ils intègrent une composition alimentaire.

## Les différences entre une allergie et une intolérance alimentaire

- Une **allergie** est une réaction du système immunitaire à une substance contenue dans un aliment (habituellement protéine). La substance à laquelle vous êtes allergiques s'appelle allergène.
- L'**intolérance alimentaire** se manifeste par une réaction désagréable à un aliment qui n'entraîne aucune réaction du système immunitaire.