



Cité Scolaire Kerichen

Collège Kerichen - Lycées Kerichen - Lesven - Vauban

Service Autonome à Comptabilité Distincte

Un menu équilibré doit se composer d'un élément de chaque famille alimentaire, représentées en bas.

Les codes couleurs sont reproduits dans le menu afin de vous aider à composer votre repas.

Menu du 25 au 30 janvier 2010

Midi		Soir
Crudités variées ou Taboulé ou Avocat ou Salade angevine ou Pâté en croûte ou Salade auvergnate ou Salade hongroise ou Salade aux noix Estouffade irlandaise ou Merguez Frites et/ou Brocolis Crème dessert	L u n d i 2 5	Salade de pâtes ou Tomates-chou-fleur ou Jambon blanc Poulet rôti Semoule et/ou Légumes couscous Fruit au choix
Crudités variées ou Crevettes mayonnaise ou Salade plouviennaise ou Salade de mâche au bleu Sot l'y laisse de dinde au curry ou Cordon bleu Tortis et/ou Trio de légumes Fromage blanc	M a r d i 2 6	Potage aux légumes frais ou Salade piémontaise ou Tomate sauce boulba Filet de raie meunière Riz thaï et/ou Julienne de légumes Yaourt aromatisé bio
Crudités variées ou Macédoine surimi ou Mousse de canard ou Betterave crue ou Coquille de poisson mayo Sauté d'agneau londonien ou Boulettes d'agneau Semoule et/ou Courgettes cuisinées Crêpe au chocolat ou Clémentines	M e r c r e d i 2 7	Carottes râpées ou Chou blanc massala Endives au jambon ou Jambon au porto Coquillettes et/ou Carottes vapeur Cocktail de fruits frais
N : Feuilleté hot-dog ou Tartelette au thon S : Crudités variées ou Salade de coquillettes au basilic ou Œuf mayonnaise Filet de poisson pané ou Steak de thon à la catalane Riz et/ou Epinards à la crème N : Mousse au chocolat S : Kouign aman ou Tarte normande ou Tartelette aux fruits	J e u d i 2 8	Potage julienne d'Arblay ou Salade suisse ou Rouleau de la mer Escalope de volaille Printanière de légumes Riz au lait
N : Crudités variées ou Taboulé ou Œuf mayonnaise S : Feuilleté hot-dog ou Tartelette au thon Steak de porc Michigan ou Boudin noir ou Rôti de dinde Purée et/ou Carottes vapeur N : Kouign aman ou Tarte normande ou Tartelette aux fruits S : Mousse au chocolat	V e n d r e d i 2 9	Pâté de foie ou Salade de riz-Jambon Cheese-burger maison Savoury potatoes et/ou Tomate provençale Ile flottante
Entrées diverses Colombo de dinde Gratin dauphinois Desserts variés	S a m e d i 3 0	A tous les repas Pamplemousse Salade verte Yaourt, Fromage, Pomme

Légume ou fruit cru
Légume ou fruit cuit
Féculent
Plat protéique



Le Médecin Le Gestionnaire Le Proviseur
E. Espérandieu J.-M. Piton P. Johannel
J. Ferrec

