



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

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

