



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 9 au 14 janvier 2012

Midi		Soir
<p>Crudités variées ou Salade suisse ou Assiette de saucisson ou Pâté de foie</p> <p>Emincé de volaille à l'italienne ou Nems</p> <p>Riz et/ou Trio de légumes</p> <p>N : Liégeois vanille ou chocolat</p> <p>S : Beignet pomme ou chocolat ou Chou à la crème</p>	L u n d i 9	<p>Salade fraîcheur surimi ou Tomate sauce crème</p> <p>Sauté de veau à la provençale</p> <p>Blé et/ou Haricots beurre</p> <p>Fruit au choix</p>
<p>Crudités variées ou Macédoine ou Salade de quinoa ou Taboulé tunisien ou Poireaux vinaigrette</p> <p>Spaghetti bolognaise ou Spaghetti carbonara</p> <p>Poêlée méridionale</p> <p>Yaourt aux fruits ou Clémentines</p>	M a r d i 1 0	<p>Potage tomate vermicelles ou Betterave rouge-maïs ou Carottes-gruyère</p> <p>Saucisse de Toulouse grillée</p> <p>Pommes de terre rissolées et/ou Brocolis</p> <p>Compote</p>
<p>Crudités variées ou Concombre ou Salade de riz à l'indienne ou Salade de chou au thon ou Salade de sarrasin</p> <p>Filet de poisson pané ou Filet de poisson frais du jour</p> <p>Pommes vapeur et/ou Céleri braisé</p> <p>Mousse au chocolat</p> <p>N : Friand savoyard ou Quiche au fromage</p> <p>S : Crudités variées ou Salade angevine ou Salade de mâche au bleu ou Asperges vinaigrette ou Maquereaux</p> <p>Poulet à la mangue ou Omelette</p> <p>Frites et/ou Tomate provençale</p> <p>Crème dessert vanille ou caramel</p>	M e r c r e d i 1 1	<p>Assiette de jambon fumé ou Salade californienne</p> <p>Boulettes de bœuf sauce chasseur</p> <p>Semoule et/ou Courgettes</p> <p>Quatre-quart aux pommes</p>
<p>N : Crudités variées ou Salade de coquillettes au basilic ou Cervelas vinaigrette ou Sardines à la tomate ou Maquereaux</p> <p>S : Friand savoyard ou Quiche au fromage</p> <p>Rôti de porc ou Irish stew</p> <p>Jardinière de légumes</p> <p>N : Beignet pomme ou chocolat ou Chou à la crème</p> <p>S : Liégeois vanille ou chocolat</p>	J e u d i 1 2	<p>Velouté de potiron ou Céleri rémoulade ou Salade bretonne</p> <p>Brandade de poisson</p> <p>Salade verte</p> <p>Fromage blanc</p>
<p>N : Crudités variées ou Salade de coquillettes au basilic ou Cervelas vinaigrette ou Sardines à la tomate ou Maquereaux</p> <p>S : Friand savoyard ou Quiche au fromage</p> <p>Rôti de porc ou Irish stew</p> <p>Jardinière de légumes</p> <p>N : Beignet pomme ou chocolat ou Chou à la crème</p> <p>S : Liégeois vanille ou chocolat</p>	V e n d r e d i 1 3	<p>Rouleau de la mer ou Carotte-céleri</p> <p>Gratin méditerranéen</p> <p>Riz et/ou Salade verte</p> <p>Barre glacée</p>
<p>Entrées variées</p> <p>Escalope sauce crème</p> <p>Purée</p> <p>Dessert au choix</p>	S a m e d i 1 4	

Légume ou fruit cru
 Légume ou fruit cuit
 Féculent
 Plat protéique
 Produit laitier



Le Médecin
 E. Espérandieu
 A. Rolland

La Gestionnaire
 E. Rolland

Le Proviseur
 P. Johannel