



Boisson sans alcool !

SERVICE DE RESTAURATION DE LA CITÉ DE KERICHEN

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.

# MEILLEURS VOEUX POUR 2010 !

Menu du 4 au 9 janvier 2010

Midi		Soir
<p><b>Crudités variées</b> ou <b>Œuf mayonnaise</b> ou <b>Jambon de Bayonne</b> ou <b>Pâté de foie</b></p> <p><b>Goulasch</b> ou <b>Cordon bleu</b></p> <p><b>Pommes de terre vapeur</b> et/ou <b>Trio de légumes</b></p> <p><b>Compote artisanale</b> ou <b>Biscuit</b></p>	L u n d i  0 4	<p><b>Salade auvergnate</b> ou <b>Tomates</b></p> <p><b>Haut de cuisse de poulet</b></p> <p><b>Semoule</b> et/ou <b>Julienne de légumes</b></p> <p><b>Fromage blanc</b></p>
<p>N : <b>Feuilleté napolitain</b> ou <b>Tartelette au jambon</b></p> <p>S : <b>Crudités variées</b> ou <b>Taboulé</b> ou <b>Salade aux noix</b> ou <b>Salade de chou au thon</b></p> <p><b>Spaghetti bolognaise</b> ou <b>Spaghetti carbonara</b></p> <p><b>Poêlée méridionale</b></p> <p>N : <b>Yaourt aux fruits</b></p> <p>S : <b>Eclair chocolat / café</b> ou <b>Tarte aux pommes</b></p>	M a r d i  0 4	<p><b>Potage tomate vermicelles</b> ou <b>Salade Venise</b> ou <b>Cœur de palmier</b></p> <p><b>Rougail saucisses</b></p> <p><b>Brocolis</b></p> <p><b>Fruit au choix</b></p>
<p><b>Crudités variées</b> ou <b>Macédoine surimi</b> ou <b>Mousse de canard</b> ou <b>Concombre à la moutarde</b></p> <p><b>Filet de poisson pané</b> ou <b>Poisson du jour sauce bretonne</b></p> <p><b>Semoule</b> et/ou <b>Ratatouille</b></p> <p><b>Barre glacée</b> ou <b>Clémentines</b></p>	M e r c r e d i  0 6	<p><b>Assiette de poisson fumé</b> ou <b>Betterave-rouge mais</b></p> <p><b>Fricassé de bœuf à l'oseille</b></p> <p><b>Lentilles</b> et/ou <b>Haricots beurre</b></p> <p><b>Paris-Brest</b></p>
<p>N : <b>Crudités variées</b> ou <b>Salade de coquillettes au basilic</b> ou <b>Œuf sauce crème</b> ou <b>Salade plouviennaise</b></p> <p>S : <b>Feuilleté napolitain</b> ou <b>Tartelette au jambon</b></p> <p><b>Chipolatas</b> ou <b>Rôti de porc</b></p> <p><b>Frites</b> et/ou <b>Carottes cuisinées</b> ou <b>Flageolet à la bretonne</b></p> <p>N : <b>Eclair chocolat / café</b> ou <b>Tarte aux pommes</b></p> <p>S : <b>Yaourt aux fruits</b></p>		<p><b>Velouté de courgettes</b> ou <b>Céleri rémoulade</b> ou <b>Salade bretonne</b></p> <p><b>Filet de saumon sauce cantadou</b></p> <p><b>Penne rigate</b> ou <b>Champignons sautés</b></p> <p><b>Crème vanille</b> ou <b>caramel</b></p>
<p><b>Crudités variées</b> ou <b>Salade angevine</b> ou <b>Salade piémontaise</b> ou <b>Tomate sauce boulba</b> ou <b>Taboulé</b> ou <b>Salade de mâche aux lardons</b></p> <p><b>Emincé de dinde au gingembre</b> ou <b>Nems</b></p> <p><b>Riz</b> et/ou <b>Poêlée asiatique</b></p> <p><b>Liégeois</b></p>	V e n d r e d i  0 8	<p><b>Salade bressane</b> ou <b>Avocat vinaigrette</b></p> <p><b>Croque-monsieur</b></p> <p><b>Frites</b> et/ou <b>Salade verte</b></p> <p><b>Yaourt à la grecque</b></p>
<p>Entrées diverses</p> <p><b>Jambon braisé sauce porto</b></p> <p><b>Purée</b> et/ou <b>Tomate provençale</b></p> <p>Desserts variés</p>	S a m e d i  0 9	

**Légume ou fruit cru**  
**Légume ou fruit cuit**  
**Féculent**  
**Plat protidique**  
**Produit laitier**



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