



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 16 au 21 janvier 2012

Midi		Soir
<p>Crudités variées ou Salade de mâche au bleu ou Salade aux noix ou Rouleau de la mer ou Thon fumé</p> <p>Lasagnes au bœuf ou Sauté de bœuf à la provençale</p> <p>Tortis et/ou Choux de Bruxelles</p> <p>N : Eclair café ou chocolat ou Lingot cacao</p> <p>S : Biscuit ou Clémentines</p>	L u n d i 1 6	<p>Salade camarguaise ou Salade du thonier</p> <p>Poulet basquaise</p> <p>Riz et/ou Julienne de légumes</p> <p>Flan nappé caramel</p>
<p>N : Flammeckuche ou Croisillon emmental</p> <p>S : Crudités variées ou Mousse de canard ou Crevettes ou Œuf mayonnaise ou Salade de riz-lentilles</p> <p>Aile de raie sauce estragon ou Filet de poisson pané</p> <p>Semoule et/ou Ratatouille</p> <p>Fromage blanc</p>	M a r d i 1 7	<p>Potage de légumes frais ou Salade suisse ou Betterave rouge-œuf-mâis</p> <p>Emincé de porc au curry</p> <p>Purée et/ou Poêlée méridionale</p> <p>Fruit au choix</p>
<p>Crudités variées ou Salade fraîcheur surimi ou Macédoine de légumes ou Cœur de palmier</p> <p>Rougail saucisse ou Moussaka</p> <p>Riz et/ou Carottes</p> <p>Crème dessert vanille ou caramel</p>	M e r c r e d i 1 8	<p>Tomate-céleri ou Rosette de Lyon</p> <p>Jambon grillé</p> <p>Petits pois et/ou Salsifs à la tomate</p> <p>Mousse au chocolat maison</p>
<p>N : Crudités variées ou Mousse de canard ou Crevettes ou Œuf mayonnaise ou Salade de sarrasin</p> <p>S : Flammeckuche ou Croisillon emmental</p> <p>Andouillette ou Carbonnade de bœuf ou Piccatas de bœuf au pain d'épices</p> <p>Farfalle ou Chou-fleur à la hongroise</p> <p>Yaourt aux fruits</p>	J e u d i 1 9	<p>Crème Du Barry ou Carottes râpées au gruyère ou Asperges vinaigrette-Jambon fumé</p> <p>Steak haché sauce roquefort</p> <p>Pommes sautées ou Maïs à la portugaise</p> <p>Compote artisanale</p>
<p>Crudités variées ou Cervelas vinaigrette ou Salade Marco Polo ou Betterave rouge-mâis</p> <p>Escalope viennoise ou Sauté de porc aux pruneaux</p> <p>Frites et/ou Brocolis aux lardons</p> <p>N : Biscuit ou Clémentines</p> <p>S : Eclair café ou chocolat ou Lingot cacao</p>	V e n d r e d i 2 0	<p>Tomate sauce crème ou Œuf au thon</p> <p>Quiche lorraine</p> <p>Salade verte</p> <p>Coupe glacée</p>
<p>Entrées variées</p> <p>Escalope savoyarde</p> <p>Semoule et/ou Carottes</p> <p>Dessert au choix</p>	S a m e d i 2 1	

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