



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 1er au 06 février 2010

Midi		Soir
<p>Crudités variées ou Rouleau de la mer ou Salade de tomates ou Assiette de saumon ou Salade piémontaise ou Jambon blanc</p> <p>Nuggets de poisson sauce barbecue ou Filet de merlu sauce citron</p> <p>Riz et/ou Epinards à la crème</p> <p>Biscuit</p>	L u n d i 0 1	<p>Asperges ou Chiffonade de jambon fumé ou Chou-fleur polonaise ou Potage</p> <p>Steak hâché poivre vert</p> <p>Pommes de terre ciboulette et/ou Haricots verts</p> <p>Fruit au choix</p>
<p>N : Quiche lorraine ou Friand au fromage</p> <p>S : Crudités variées ou Rillettes ou Rosette de Lyon ou Salade de riz au thon ou Salade souricière</p> <p>Brochette de dinde ou Sauté de canard</p> <p>Penne et/ou Poêlée méridionale</p> <p>N : Fromage blanc</p> <p>S : Doony's ou Chou à la crème</p>	M a r d i 0 2	<p>Cervelas sauce gribiche ou Salade côte ouest</p> <p>Emincé de porc forestier</p> <p>Semoule et/ou Julienne de légumes</p> <p>Yaourt aux fruits</p>
<p>Crudités variées ou Salade de chou massala ou Salade bretonne ou Taboulé jambon</p> <p>Poulet rôti ou Escalope viennoise</p> <p>Frites et/ou Chou-fleur persillé</p> <p>Liégeois</p>	M e r c r e d i 0 3	<p>Salade alsacienne ou Céleri rémoulade</p> <p>Pizza jambon/champignons</p> <p>Endives poêlées</p> <p>Fondant au chocolat</p>
<p>N : Crudités variées ou Rillettes ou Rosette de Lyon ou Salade de poulet ou Salade souricière</p> <p>S : Quiche lorraine ou Friand au fromage</p> <p>Côte de porc orientale ou Sauté de porc</p> <p>Semoule et/ou Ratatouille</p> <p>N : Doony's ou Chou à la crème</p> <p>S : Fromage blanc</p>	J e u d i 0 4	<p>Salade strasbourgeoise ou Salade aux noix ou Potage</p> <p>Spaghetti aux fruits de mer</p> <p>Julienne de légumes</p> <p>Compote artisanale</p>
<p>Crudités variées ou Salade auvergnate ou Macédoine au thon ou Taboulé ou Salade thaïlandaise ou Salade de pâtes</p> <p>Tartiflette ou Rôti de bœuf</p> <p>Pommes de terre vapeur et/ou Courgettes à la menthe</p> <p>Crème dessert</p>	V e n d r e d i 0 5	<p>Tomate-mais ou Carottes râpées</p> <p>Escalope basquaise</p> <p>Riz et/ou Salsifis</p> <p>Yaourt à la grecque</p>
<p>Entrées diverses</p> <p>Fricassé de dinde</p> <p>Tortis</p> <p>Desserts variés</p>	S a m e d i 0 6	<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
Produit laitier



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