



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 mars 2010

Midi		Soir
<p>Crudités variées ou Salade piémontaise ou Taboulé ou Salade aux noix ou Macédoine au thon ou Rillettes ou Rouleau de la mer</p> <p>Boulettes de bœuf ou Bœuf aux pommes et caramel</p> <p>Tortis et/ou Chou-fleur hongroise</p> <p>N : Barre glacée</p> <p>S : Chausson aux pommes ou Eclair chocolat ou café</p>	L u n d i 0 1	<p>Potage parmentier ou Betterave rouge-œuf-maïs ou Salade méli-mélo ou Salade camarguaise</p> <p>Saucisses de Francfort</p> <p>Jardinière de légumes</p> <p>Yaourt aux fruits</p>
<p>N : Friand au fromage ou Gratin de raviolis</p> <p>S : Crudités variées ou Salade Oguérine ou Cervelas vinaigrette ou Cœur de palmier ou Avocat</p> <p>Emincé de volaille ou Grignottes de poulet</p> <p>Frites et/ou Courgettes niçoise</p> <p>Liégeois</p>	M a r d i 0 2	<p>Salade suisse ou Salade grecque</p> <p>Filet de colin meunière</p> <p>Riz et/ou Poêlée méridionale</p> <p>Fruit au choix</p>
<p>Crudités variées ou Salade fraîcheur surimi ou Coquille de poisson mayonnaise</p> <p>Cervelas obernois ou Sauté de porc aux pruneaux</p> <p>Pommes de terre ciboulette et/ou Choux de Bruxelles</p> <p>Fromage blanc</p>	M e r c r e d i 0 3	<p>Potage Crécy ou Tomate-céleri ou Mousse de canard</p> <p>Paupiette aigre-douce</p> <p>Semoule et/ou Ratatouille</p> <p>Ananas chantilly</p>
<p>Crudités variées ou Salade bretonne ou Assiette de pâté ou Œuf mayonnaise</p> <p>Filet de poisson pané ou Paëlla</p> <p>Riz et/ou Gratin de fenouil</p> <p>N : Chausson aux pommes ou Eclair chocolat ou café</p> <p>S : Barre glacée</p>	J e u d i 0 4	<p>Carottes râpées au gruyère ou Salade californienne</p> <p>Steak hâché sauce au bleu</p> <p>Purée et/ou Poêlée campagnarde</p> <p>Crème citron</p>
<p>N : Crudités variées ou Salade Oguérine ou Cervelas vinaigrette ou Cœur de palmier ou Avocat</p> <p>S : Friand au fromage ou Gratin de raviolis</p> <p>Merguez ou Navarin d'agneau</p> <p>Semoule et/ou Tomate provençale</p> <p>Crème dessert</p>	V e n d r e d i 0 5	<p>Saumon fumé ou Asperges</p> <p>Croque au thon</p> <p>Salade verte</p> <p>Yaourt à la grecque</p>
<p>Entrées diverses</p> <p>Calamars à la romaine</p> <p>Riz</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 Le Gestionnaire Le Proviseur
 E. Espérandieu J.-M. Piton P. Johannel
 J. Ferrec