



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 27 février au 3 mars 2012

Midi		Soir
<p>N : Chausson jambon-fromage ou Croque hawaïen S : Crudités variées ou Salade suisse ou Assiette de saucisson ou Pâté de foie</p> <p>Emincé de volaille à l'italienne ou Nems Riz et/ou Trio de légumes</p> <p>Barre glacée</p>	L u n d i 2 7	<p>Salade fraîcheur surimi ou Tomate sauce crème</p> <p>Sauté de veau à la provençale Blé et/ou Haricots beurre</p> <p>Mousse au chocolat</p> 
<p>N : Crudités variées ou Macédoine ou Salade de quinoa ou Taboulé tunisien ou Poireaux vinaigrette S : Chausson jambon-fromage ou Croque hawaïen</p> <p>Spaghetti bolognaise ou Spaghetti carbonara Poêlée méridionale</p> <p>Yaourt aux fruits</p>	M a r d i 2 8	<p>Potage tomate-vermicelles ou Betterave rouge-mais ou Carottes-gruyère</p> <p>Rôti de bœuf Pommes de terre rissolées et/ou Brocolis</p> <p>Fruit au choix</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 Pommes vapeur et/ou Céleri braisé</p> <p>Liégeois chocolat ou vanille</p> 	M e r c r e d i 2 9	<p>Assiette de jambon fumé ou Salade californienne</p> <p>Merguez Semoule et/ou Courgettes</p> <p>Compote</p> 
MENU ROMAIN		
<p>Crudités variées ou Salade au chèvre ou Salade romaine ou Asperges vinaigrette ou Maquereau fumé</p> <p>Rôti de porc au miel ou Poulet du Chef Mélange de céréales BIO (Epeautre, Polenta,...)</p> <p>Poire au caramel et dattes ou Far aux pruneaux et figes</p> 	J e u d i 1 e r	<p>Velouté de courgettes au basilic ou Céleri rémoulade ou Salade bretonne</p> <p>Brandade de poisson Salade verte</p> <p>Biscuit</p>
<p>Crudités variées ou Salade de coquillettes au basilic ou Cervelas vinaigrette ou Sardines à la tomate ou Maquereau fumé</p> <p>Chipolatas ou Cheeseburger Frites</p> <p>Fromage blanc sucré ou aux fruits</p>	V e n d r e d i 2	<p>Rouleau de la mer ou Carotte-céleri</p> <p>Pizza mexicaine ou fromage Salade verte</p> <p>Île flottante</p> 
<p>Entrées variées</p> <p>Escalope sauce crème Purée</p> <p>Dessert au choix</p> 	S a m e d i 3	<p>A tous les repas Pampiemousse</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
A. Rolland

La Gestionnaire
E. Rolland

Le Proviseur
P. Johannel