



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 14 au 19 juin 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>Calamars au cidre ou Filet de merlu sauce citron</p> <p>Riz et/ou Epinards à la crème</p> <p>Cône Extrême ou Mousse au chocolat</p>	L u n d i 1 4	<p>Asperges ou Chiffonnade de jambon fumé ou Chou-fleur polonaise</p> <p>Colombo de dinde</p> <p>Pommes de terre à la ciboulette et/ou Haricots verts</p> <p>Abricots ou Flan nappé caramel</p>
<p>Quiche lorraine ou Friand au fromage ou Crudités variées ou Salade souricière ou Rillettes ou Rosette de Lyon ou Salade de riz au thon</p> <p>Bœuf au caramel ou Steak haché poivre vert</p> <p>Penné et/ou Poêlée méridionale</p> <p>Salade de fruits ou Doony's</p>	M a r d i 1 5	<p>Cervelas sauce gribiche ou Salade côte West</p> <p>Emincé de porc forestier</p> <p>Semoule et/ou Julienne de légumes</p> <p>Crème dessert ou Pêche</p>
<p>Crudités variées ou Salade de chou massala ou Salade bretonne ou Taboulé jambon</p> <p>Poulet rôti ou Côte de porc orientale</p> <p>Frites et/ou Chou-fleur persillé</p> <p>Cerises ou Abricots ou Nectarines</p>	M e r c r e d i 1 6	<p>Salade alsacienne ou Céleri rémoulade</p> <p>Kébab</p> <p>Endives poêlées</p> <p>Charlotte aux poires</p>
<p>Crudités variées ou Rillettes ou Rosette de Lyon ou Salade de poulet ou Salade souricière</p> <p>Boulettes d'agneau ou Navarin printanier</p> <p>Semoule et/ou Ratatouille</p> <p>Doony's ou Pêche ou Nectarine</p>	J e u d i 1 7	<p>Salade strasbourgeoise ou Salade aux noix</p> <p>Spaghetti aux fruits de mer</p> <p>Champignons sautés</p> <p>Compote St Mamet ou Compote artisanale</p>
<p>Crudités variées ou Salade auvergnate ou Macédoine au thon ou Taboulé ou Salade thaïlandaise ou Salade de pâtes</p> <p>Jarret de porc ou Chipolatas</p> <p>Purée et/ou Carottes Vichy</p> <p>Fromage blanc ou Glace bio</p>	V e n d r e d i 1 8	<p>Tomates-maïs ou Carottes râpées</p> <p>Escalope basquaise</p> <p>Riz et/ou Salsifis</p> <p>Dessert au choix</p>
<p>Entrées variées</p> <p>Rôti de dinde</p> <p>Tortis et/ou Légumes verts</p> <p>Dessert au choix</p>	S a m e d i 1 9	<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		