



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 07 au 12 septembre 2009

Midi		Soir
<p>Crudités variées ou Carottes râpées ou Melon ou Salade piémontaise</p> <p>Couscous agneau / poulet</p> <p>N : Eclair vanille ou chocolat ou Lingot cacao</p> <p>S : Fromage blanc ou Nectarine</p>	L u n d i 0 7	<p>Salade de pommes de terre ou Tomate/œuf</p> <p>Escalope de porc</p> <p>Coquillettes et/ou Gratin de courgettes indien</p> <p>Flan au caramel</p>
<p>Crudités variées ou Salade de mâche aux lardons ou Cervelas vinaigrette ou Cœur de palmier ou Avocat</p> <p>Filet de poisson pané ou Filet de hoki sauce bretonne</p> <p>Riz et/ou Julienne de légumes</p> <p>N : Fromage blanc ou Reine-Claude</p> <p>S : Eclair vanille ou chocolat ou Lingot cacao</p>	M a r d i 0 8	<p>Salade normande ou Salade grecque</p> <p>Emincé de dinde au gingembre</p> <p>Pommes vapeur et/ou Haricots verts</p> <p>Crème aux œufs</p>
<p>Crudités variées ou Salade suisse ou Salade fraîcheur surimi ou Melon</p> <p>Steak hâché ou Paupiette aigre-douce</p> <p>Tortis et/ou Champignons à la crème</p> <p>Biscuit ou Pêche</p> <p>N : Friand au fromage ou Flammeckuche</p> <p>S : Crudités variées ou Salade bretonne ou Assiette de pâté ou Œuf mayonnaise</p> <p>Andouillette ou Jambon fumé</p> <p>Frites et/ou Carottes berrichonnes</p> <p>Glace bio ou Reine-Claude</p>	M e r c r e d i 0 9	<p>Tomate-céleri ou Mousse de canard</p> <p>Carbonnade de bœuf</p> <p>Mélange quinoa/boullgour aux petits légumes</p> <p>Fondant au chocolat ou Nectarine</p>
<p>N : Crudités variées ou Salade bretonne ou Assiette de pâté ou Œuf mayonnaise ou Salade de coquillettes</p> <p>S : Friand au fromage ou Flammeckuche</p> <p>Escalope viennoise ou Veau marengo</p> <p>Pommes vapeur et/ou Chou-fleur New Delhi</p> <p>Mousse au chocolat ou Nectarine</p>	J e u d i 1 0	<p>Concombre à la moutarde ou Carottes râpées au gruyère</p> <p>Cari de poisson</p> <p>Riz et/ou Poêlée campagnarde</p> <p>Yaourt brassé aux fruits</p>
<p>N : Crudités variées ou Salade bretonne ou Assiette de pâté ou Œuf mayonnaise ou Salade de coquillettes</p> <p>S : Friand au fromage ou Flammeckuche</p> <p>Escalope viennoise ou Veau marengo</p> <p>Pommes vapeur et/ou Chou-fleur New Delhi</p> <p>Mousse au chocolat ou Nectarine</p>	V e n d r e d i 1 1	<p>Saumon fumé ou Salade californienne</p> <p>Galette jambon fromage</p> <p>Salade verte</p> <p>Ile flottante</p>
<p>Entrées diverses</p> <p>Calamars à la romaine</p> <p>Riz et/ou Trio de légumes</p> <p>Desserts variés</p>	S a m e d i 1 2	

Légume ou fruit cru
Légume ou fruit cuit
Féculent
Plat protéique



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

Produit laitier

Produit laitier