



# 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 21 au 26 septembre 2009

Midi		Soir
<p>Crudités variées ou <b>Taboulé</b> ou <b>Assiette de pâté</b> ou <b>Avocat</b> ou <b>Œuf dur sauce cocktail</b></p> <p><b>Chipolatas</b> ou <b>Cervelas obernois</b> <b>Purée</b> et/ou <b>Carottes cuisinées</b></p> <p><b>Crêpe au chocolat</b></p>	<p>L u n d i  2 1</p>	<p><b>Jambon fumé</b> ou <b>Tomate vinaigrette</b></p> <p><b>Filet de merlu sauce aurore</b> <b>Riz thaï</b> et/ou <b>Poêlée méridionale</b></p> <p>Fruit au choix</p>
<p>Crudités variées ou <b>Salade bretonne</b> ou <b>Macédoine mayonnaise</b> ou <b>Assiette de saumon fumé</b> ou <b>Chou blanc algérienne</b> ou <b>Chou rouge-maïs</b></p> <p><b>Lapin à la moutarde</b> ou <b>Goulasch</b> <b>Semoule</b> et/ou <b>Gratin de courgettes</b></p> <p>N : <b>Chausson aux pommes</b> ou <b>Tarte noix de coco</b> S : <b>Compote</b></p>	<p>M a r d i  2 2</p>	<p><b>Salade flamande</b> ou <b>Carottes-maïs</b> ou <b>Assiette de saumon fumé</b></p> <p><b>Colombo de dinde</b> <b>Coquillettes</b> et/ou <b>Tomates provençale</b></p> <p>Mousse au chocolat</p>
<p>Crudités variées ou <b>Salade Tex-Mex</b> ou <b>Rillettes</b></p> <p><b>Poisson pané</b> ou <b>Calamars à l'armoricaine</b> <b>Riz</b> et/ou <b>Brocolis</b></p> <p>Crème dessert vanille ou <b>chocolat</b></p> <p>N : <b>Feuilleté napolitain</b> ou <b>Tartelette jambon-fromage</b> S : <b>Crudités variées</b> ou <b>Salade hongroise</b> ou <b>Œuf mayonnaise</b> ou <b>Salade piémontaise surimi</b> ou <b>Melon</b></p> <p><b>Steak hâché</b> ou <b>Emincé de porc à l'ananas</b> <b>Pâtes coudées rayées</b> et/ou <b>Poêlée forestière</b></p> <p>N : <b>Compote</b> S : <b>Chausson aux pommes</b> ou <b>Tarte noix de coco</b></p>	<p>M e r c r e d i  2 3</p>	<p><b>Salade Marco Polo</b> ou <b>Melon</b></p> <p><b>Tartiflette</b> <b>Salade</b></p> <p><b>Chou chantilly</b></p>
<p>N : <b>Crudités variées</b> ou <b>Salade piémontaise surimi</b> ou <b>Tomate-Gruyère</b> ou <b>Salade de coquillettes paysanne</b> S : <b>Feuilleté hot-dog</b> ou <b>Tartelette jambon-fromage</b></p> <p><b>Omelette</b> ou <b>Coquelet rôti</b> <b>Frites</b> et/ou <b>Haricots verts à l'espagnole</b></p> <p>Yaourt aux fruits</p>	<p>J e u d i  2 4</p>	<p><b>Salade martiniquaise</b> ou <b>Mousse de canard</b></p> <p><b>Rôti de dinde</b> <b>Petits pois à la française</b></p> <p>Yaourt à la grecque</p>
<p>N : <b>Crudités variées</b> ou <b>Salade piémontaise surimi</b> ou <b>Tomate-Gruyère</b> ou <b>Salade de coquillettes paysanne</b> S : <b>Feuilleté hot-dog</b> ou <b>Tartelette jambon-fromage</b></p> <p><b>Omelette</b> ou <b>Coquelet rôti</b> <b>Frites</b> et/ou <b>Haricots verts à l'espagnole</b></p> <p>Yaourt aux fruits</p>	<p>V e n d r e d i  2 5</p>	<p><b>Œuf mayonnaise</b> ou <b>Salade aux noix</b></p> <p><b>Courgette farcie</b> <b>Semoule</b></p> <p>Ile flottante</p>
<p>Entrée diverses</p> <p><b>Picatas de bœuf</b> <b>Pommes de terre vapeur</b></p> <p>Dessert au choix</p>	<p>S a m e d i  2 6</p>	

Légume ou fruit cru  
Légume ou fruit cuit  
Féculent  
Plat protidique  
Produit laitier



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