



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 28 septembre au 3 octobre 2009

Midi		Soir
<p>Crudités variées ou Rouleau de la mer ou Salade suisse ou Salade du thonier ou Melon ou Pastèque</p> <p>Filet de poisson pané ou Filet de merlu sauce normande Riz et/ou Epinards à la crème</p> <p>Glace bio</p>	L u n d i 2 8	<p>Asperges ou Chiffonade de jambon fumé ou Concombre à la crème</p> <p>Steak hâché de porc Pommes de terre à la ciboulette ou Haricots verts</p> <p>Riz au lait</p>
<p>N : Crudités variées ou Rillettes ou Rosette de Lyon ou Melon ou Pastèque ou Salade souricière S : Friand savoyard ou Crêpe garnie</p> <p>Sauté d'agneau londonien ou Saucisses de Francfort Farfalle et/ou Courgettes niçoise</p> <p>N : Beignet chocolat/pomme ou Tartelette aux fruits S : Fromage blanc</p>	M a r d i 2 9	<p>Cervelas sauce gribiche ou Salade angevine</p> <p>Emincé de bœuf à l'oseille Semoule et/ou Poêlée méridionale</p> <p>Fruit au choix</p>
<p>Crudités variées ou Salade de chou massala ou Jambon beurre ou Melon ou Pastèque ou Salade alsacienne</p> <p>Sauté de canard ou Cordon bleu bolognaise Frites et/ou Chou-fleur persillé</p> <p>Flan nappé caramel</p>	M e r c r e d i 3 0	<p>Salade bretonne ou Céleri rémoulade</p> <p>Spaghetti carbonara Endives poêlées</p> <p>Biscuit ou Fruit</p>
<p>N : Friand savoyard ou Crêpe garnie S : Crudités variées ou Rillettes ou Rosette de Lyon ou Salade de poulet ou Melon ou Pastèque ou Salade souricière</p> <p>Merguez ou Sauté de porc au curry Semoule et/ou Patates douces</p> <p>Liégeois</p>	J e u d i 0 1	<p>Salade strasbourgeoise ou Salade aux noix</p> <p>Paëlla du pêcheur Julienne de légumes</p> <p>Yaourt "Panier de fruits"</p>
<p>Crudités variées ou Salade auvergnate ou Macédoine au thon ou Taboulé ou Salade thaïlandaise ou Melon ou Pastèque</p> <p>Hâchis parmentier ou Rôti de bœuf Purée et/ou Poêlée forestière</p> <p>N : Fromage blanc S : Beignet chocolat ou pomme ou Tartelette aux fruits</p>	V e n d r e d i 0 2	<p>Tomates-mais ou Carottes râpées</p> <p>Escalope à la crème Pommes de terre vapeur et/ou Salsifis</p> <p>Yaourt à la grecque</p>
<p>Entrées diverses</p> <p>Poulet basquaise Riz</p> <p>Dessert au choix</p>	S a m e d i 0 3	

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
D. Ferrec